

SANTÉ

Dr Danielle Perreault
**Combien
de cocos?**

Page 3

Élan
**Exercices
au bureau**

Page 4

Josée Lavigne



CAHIER C | LA PRESSE | MONTRÉAL | DIMANCHE 31 MARS 2002

La Presse



En attendant d'être assez vieux pour le dentiste, Tristan se brosse les dents le plus souvent possible. Ici sous le regard fier de son père, Mathieu.

Photo: BERNARD BRAULT, La Presse ©

PAS DE CARIE, BELLES DENTS!

SOPHIE ALLARD
collaboration spéciale

Tous les ans, à l'arrivée du printemps, les enfants attendent Pâques – fête du chocolat par excellence! – avec une grande fébrilité. En cette journée de festivités, lapins, poules et autres friandises chocolatées ont tôt fait d'emplir leur petite bouche souriante.

C'est connu, les enfants aiment les sucreries. Mais, ils ont aussi les dents cariées. Au Québec, les écoliers ont en moyenne quatre caries à leur entrée à la maternelle. Pas surprenant donc d'apprendre que la carie dentaire est la maladie chronique la plus courante chez les jeunes: cinq fois plus commune que l'asthme, sept fois plus que la fièvre des foins. Invincible, la carie?

«Pas du tout!» assure le Dr Hélène Buithieu, directrice de l'option de dentisterie pédiatrique à la faculté de médecine dentaire de l'Université de Montréal et dentiste à l'hôpital Sainte-Justine. «Nous pouvons éviter la carie chez l'enfant avant tout par la prévention. Les parents ne sont pas assez sensibilisés. Il reste encore beaucoup de travail à faire de ce côté.»

«Lorsqu'ils entrent à l'école, près de 50% des enfants ont déjà une carie, c'est beaucoup trop!» soutient le Dr Jean-Marc Brodeur, professeur à la

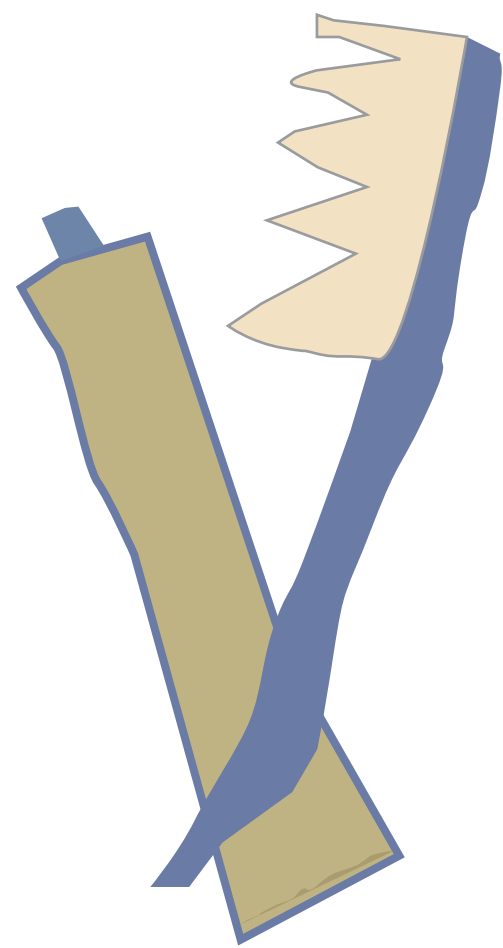
faculté de médecine de l'Université de Montréal et dentiste-conseil à la Direction de la santé publique de Montréal-centre. «Beaucoup d'efforts ont été faits pour établir un programme de prévention efficace dans les écoles primaires, mais il n'existe malheureusement aucune alternative pour les enfants de moins de cinq ans. On travaille à mettre sur pied un programme de sensibilisation destiné entre autres aux garderies et CLSC.»

En attendant, les parents se débrouillent au meilleur de leurs connaissances – bien souvent insuffisantes – et la carie continue de faire des ravages...

La prévention dès le berceau

«L'hygiène buccale devrait commencer dès la naissance», affirme le Dr Hélène Buithieu. «Les parents devraient nettoyer la cavité orale du poupon avec une débarbouillette propre et humide tous les jours. On lave le corps des bébés, pourquoi négligerait-on la bouche?» En adoptant cette habitude, les dents apparaissent dans un environnement propre, leur poussée cause moins de douleur et l'importance de l'hygiène dentaire est inculquée dès la naissance.

Voir *CARIES* en C2



BUNGALOW 3 ch.
fermées, terr., stat.,
faut vendre pcq M. et
Mme ne sont plus M. et
Mme.

Ça Presse

LA PARUTION SUR ÇAPRESSE.CA EST INCLUSE DANS LE PRIX
LES PETITES ANNONCES 987-VENDU

Les problèmes qui guettent le végétarien strict



JACINTHE CÔTÉ
LA NUTRITION

collaboration spéciale

Dans une de mes chroniques antérieures, j'ai mentionné que les végétariens stricts (aussi appelés végétaliens), ceux qui excluent absolument tous les produits de source animale de leur alimentation, courent plus de risques de développer certaines carences nutritionnelles.

Afin d'éviter les problèmes de santé associés à ces carences, les végétaliens doivent s'intéresser à la nutrition et connaître, au moins sommairement, le contenu nutritionnel des aliments. Sans ces efforts, les suppléments de vitamines et minéraux deviennent indispensables pour rester un végétarien strict et en santé.

Cette dernière affirmation a un peu inquiétée M^{me} Plourde qui est récemment devenue végétalienne.

À surveiller

Si on le compare au régime d'une personne qui mange de tout, le régime d'un végétarien strict est, de manière générale, plus faible en

matière grasse et plus riche en fibres alimentaires.

De plus, ce type d'alimentation procure habituellement plus de potassium et de magnésium. En revanche, d'autres nutriments sont nettement moins présents dans le régime végétalien quand ils ne sont pas carrément absents. C'est le cas des protéines, du fer, du calcium et de la vitamine B12.

Qu'on soit végétalien ou pas, il n'est pas nécessaire de manger quotidiennement de très grosses quantités de protéines. L'important c'est qu'elles soient de qualité.

Les protéines animales sont de qualité, car elles sont formées de tous les acides aminés essentiels (on dit essentiels parce que notre corps ne peut les synthétiser lui-même).

À l'exception des protéines de soja qui sont complètes, les protéines végétales ne procurent pas tous les acides aminés essentiels. Pour compenser, le végétalien doit puiser dans une gamme d'aliments des protéines qui se compléteront les unes et les autres.

Les protéines des graines et des fruits oléagineux (tournesol, sésame, citrouille, noix de pécan, noix du Brésil, noisettes, amandes, noix de Grenoble, noix de cajou, pignons), des légumineuses (arachides, pois, haricots, lentilles) et des céréales (riz, avoine, maïs, blé, pâtes, pain, couscous, seigle, orge) sont complémentaires. C'est pour-

quoi il est important de consommer chaque jour plusieurs aliments de chacun de ces groupes.

La B12 et le fer

Les végétaliens doivent aussi surveiller leur consommation de fer. Les légumineuses, les produits à base de soja, les légumes verts, les céréales à déjeuner, les graines et les fruits oléagineux en contiennent.

Cependant, la forme chimique sous laquelle on le retrouve dans ces aliments n'est pas la meilleure pour son absorption.

Afin d'améliorer l'absorption du fer, il est important de consommer en même temps des aliments riches en vitamine C (agrumes, mûres).

Pour s'assurer de consommer suffisamment de calcium, un végétalien peut consommer du lait de soja enrichi de calcium et de vitamine D, ainsi que certains légumes vert foncé, du brocoli, des graines et du beurre de sésame (tahini), des amandes, du pain et des céréales enrichies en calcium.

La vitamine B12 est un nutriment souvent laissé de côté par les végétaliens. On la retrouve facilement dans les produits de source animale, mais un végétarien strict doit presque devenir « grano » pour en consommer adéquatement.

La levure de bière, la luzerne, les algues et le lait de soja fortifié en contiennent et sont donc des aliments à inclure absolument dans

l'alimentation.

Où se cache le cholestérol ?

Quand un médecin nous informe que notre cholestérol sanguin est élevé, souvent, notre premier réflexe est de surveiller notre consommation d'aliments riches en cholestérol.

Un lecteur, à qui cela est arrivé, voulait savoir si les pétoncles contenaient du cholestérol et la réponse est oui ! Cependant, un fruit comme l'avocat, bien qu'il soit riche en matières grasses n'en contient pas.

Il faut savoir que le cholestérol se retrouve seulement dans les aliments d'origine animale (viande, oeuf, volaille, poisson, fruits de mer et produits laitiers). Les autres aliments n'en contiennent pas.

Avec cette information en main, on pourrait croire qu'il est plus facile de choisir ces aliments au supermarché. Et bien non ! Il arrive que des aliments qui ne contiennent pas de cholestérol, comme, par exemple, les huiles végétales, aient une étiquette proclamant : « sans cholestérol ». Un bon coup de marketing peut-être, mais qui sème la confusion dans l'esprit des consommateurs.

À propos de cholestérol sanguin élevé, il est important de savoir que le cholestérol alimentaire ne contribue pas significativement à ce problème. C'est surtout la consommation de gras saturé et la consom-

mation totale de matières grasses qui sont les vrais responsables.

De plus, l'embonpoint, l'obésité et le manque d'exercice physique favorisent le cholestérol sanguin élevé. Ainsi, en diminuant un peu la consommation de bacon, de saucisses, d'avocat, de fromages, de crème glacée, de noix, de viande et de sauce à salade, en choisissant des produits laitiers faibles en matières grasses, vous faites un effort dans la bonne direction.

Notez qu'on ne dit pas d'éliminer ces produits de votre alimentation, seulement d'en consommer moins ! En faisant de l'exercice physique de façon régulière, vous mettez toutes les chances de votre côté. Finalement, si vous traînez un surplus de poids, le simple fait de perdre lentement quelques livres aidera à améliorer votre profil lipidique sanguin.

■ ■ ■
Une fois par mois, la chronique nutrition porte sur vos questions et commentaires. Envoyez-les à :
Chronique nutrition
La Presse
7, rue Saint-Jacques
Montréal, QC
H2Y 1K9
Courriel : questiondenutrition@hotmail.com

L'auteure de cette chronique hebdomadaire est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

CARIES

Suite de la page C1



Photo ROBERT NADON, La Presse

Le Dr Hélène Buithieu

Dès l'apparition de la première dent de lait, on sort la brosse à dent. « On la choisit petite et à soies ultra-douces et on l'utilise avec de l'eau après chaque repas », recommande le Dr Buithieu. Pas facile de s'y prendre avec les tout-petits !

Pour faciliter la tâche, on conseille d'allonger le bébé par terre et de s'asseoir derrière lui, sa tête sur les jambes. Il est ainsi plus facile de voir les dents du haut et du bas. Et la soie dentaire ? « Dès que deux dents se touchent et qu'il y a résistance, on devrait l'utiliser quotidiennement, indique le Dr Buithieu. Chez certains enfants, elle ne sera pas nécessaire avant l'âge de six ans. »

Le choix de la brosse importe peu, à condition que la forme et la grosseur permettent d'atteindre correctement chacune des surfaces de toutes les dents. « Si elle est attrayante, c'est encore mieux car elle devient une source de motivation au brossage », souligne le Dr Buithieu. Pour un usage optimal, elle doit être remplacée tous les trois ou quatre mois. Afin de plaire aux petits clients, Oral-B a lancé en février une nouvelle gamme de brosses à dents à l'effigie de différents personnages et adaptées au développement dentaire de l'enfant de quatre mois à huit ans et plus.

Vers deux ou trois ans, on ajoute un soupçon (jamais plus d'un petit pois) de dentifrice.

« Comme l'eau est très peu fluorée au Québec - à peine 8 % de la population y a accès -, la pâte à dent constitue la source principale de fluor, explique le Dr Jean-Marc Brodeur. Le fluor aide énormément à prévenir la carie : il renforce l'émail de la dent en formation, crée un filet huileux sur la dent qui rend difficile l'adhésion de la plaque et réduit la multiplication des bactéries ainsi que le transport des sucres. »

Mais, attention à la surdose ! S'il est consommé de façon excessive lors de la formation des dents, le fluor peut entraîner la fluorose dentaire : un défaut esthétique au niveau de l'émail de la dent, qui se présente sous forme de taches blanches ou, lors d'atteinte sévère, de stries brunâtres.

Tristan, deux ans, adore se brosser les dents. Il le fait sans se faire prier deux fois par jour. Son plaisir : sucer les poils de la

brosse à dent gorgés d'eau !

« J'essaie de lui montrer à cracher, mais il a encore beaucoup de difficulté, confie son père, Mathieu. Alors, j'effleure à peine la brosse de pâte à dent et, une fois qu'il s'est amusé un peu, je lui brosse les dents plus sérieusement. Mais, il n'est pas patient. »

Selon le Dr Buithieu, plus tôt on commence à inculquer de bonnes habitudes, plus elles seront ancrées dans la routine et moins l'enfant sera réticent à les adopter.

« Peu importe l'âge, l'enfant peut jouer avec sa brosse à dent, ça fait partie de l'apprentissage. Mais, en bout de ligne ce sont les parents qui doivent brosser et ce, jusqu'à l'âge de sept ans environ. »

Une première visite

Tristan n'est pas encore monté sur la chaise du dentiste. Quand son papa Mathieu s'est informé auprès de son dentiste, il s'est fait répondre poliment que Tristan était trop jeune pour une première visite.

« Il préfère attendre l'année prochaine. Selon lui, à deux ans, c'est trop tôt car les enfants sont incapables de rester calmes et il est plus difficile de travailler. » Bien des dentistes rechignent à accueillir les petits patients.

« Ils préfèrent attendre que toutes les dents soient sorties avant d'examiner la bouche des enfants », déplore le Dr Buithieu. « Comme ça demande une approche différente axée sur la patience, plusieurs n'y voient aucun intérêt. Certains refusent même des patients au bout du fil ! »

Si à la Direction de santé publique de Montréal-centre, on conseille une première visite chez le dentiste entre un et trois ans, le Dr Buithieu préfère voir les enfants encore plus tôt, soit entre six et douze mois.

« Plusieurs parents sursautent, mais il n'est pas rare de voir des caries dans la bouche de bébés d'un an ! », affirme la spécialiste. « On veut intervenir avant que le mal ne soit fait. En plus de déceler les cas précoces de carie, ça nous permet d'éduquer les parents sur l'hygiène dentaire de leur enfant, de jeter un oeil sur leur alimentation et d'éliminer les mauvaises habitudes qui favorisent la carie. »

La visite de l'enfant chez le dentiste est particulièrement importante, indique-t-on à la Direction de santé publique de Montréal-centre. « Le dentiste et l'hygiéniste dentaire vont l'aider à améliorer sa technique de brossage, lui fournir des applications de fluor dont il a besoin et également protéger ses dents, si nécessaire, à l'aide d'agent de scellement dentaire. »

L'agent de scellement est un film de plastique très fin installé sur les surfaces masticaire des molaires (où la grande majorité des caries se développent) pour les protéger. Comme il est difficile de bien nettoyer la fosse et les sillons des molaires, l'agent permet les protéger et d'éviter que la carie ne s'y installe.

« C'est une mesure de prévention très efficace, mais ils sont peu utilisés car ils ne sont pas couverts par la Régie de l'assurance-maladie du Québec. » L'obturation — solution facile, peu coûteuse et permanente — est privilégiée par plusieurs dentistes. Seulement 27 % des enfants — provenant surtout de milieux riches — ont des agents de scellement en bouche.



Photo PIERRE McCANN, La Presse

Alexis Gervais, 8 ans, chez le dentiste.

Une affaire de famille

SOPHIE ALLARD
collaboration spéciale

« DES ÉTUDES démontrent que durant la petite enfance, l'hygiène de l'enfant est étroitement liée à celui de ses parents, indique le Dr Hélène Buithieu, dentiste à l'hôpital Sainte-Justine. Lorsqu'ils coupent les aliments et les goûtent pour s'assurer de leur température, les parents transmettent sans le savoir les bactéries présentes dans leur bouche. C'est aussi vrai lors des baisers. »

Avant même de naître, un enfant développe déjà une plus ou moins grande susceptibilité aux caries. Comme les premières dents du bébé se forment en grande partie pendant la grossesse, l'alimentation de la mère a une incidence sur la qualité des dents de son enfant. Déjà, à la naissance, les 20 dents primaires, présentes sous les gencives, sont presque totalement formées et calcifiées.

Si des facteurs héréditaires — la forme des dents ou la quantité de salive, par exemple — peuvent faire en sorte qu'un enfant soit plus ou moins susceptibles d'avoir des caries, c'est avant tout une question d'environnement familial.

À l'intérieur de certaines familles, le sucre fait partie intégrante du régime alimentaire

(la consommation de friandises sucrées a augmenté de 102 % au Québec entre 1986 et 1996 !), l'hygiène dentaire est déficiente, voire absente et la crainte du dentiste est omniprésente.

Ce sont les enfants de familles défavorisées et immigrantes qui sont particulièrement touchés par la carie. « Avant l'âge scolaire, il est très difficile de rejoindre ces familles pour les sensibiliser aux soins dentaires », indique Jean-Marc Brodeur professeur à la faculté de Médecine de l'Université de Montréal et dentiste conseil à la Direction de santé publique de Montréal-centre.

Faute d'informations et de moyens, le nombre de surfaces cariées est de 5,6 chez les enfants de cinq ans dont le revenu familial annuel est inférieur à 30 000 \$. Moins les familles sont riches, plus les caries sont nombreuses...

Pour en savoir plus :

> Info-capsules de l'Ordre des dentistes du Québec : <http://www.odq.qc.ca/fr/patients/capsules.html>

> Direction de santé publique de Montréal-centre/Santé dentaire : <http://www.santepub-mtl.qc.ca/Dentaire/index.html>

OSTÉOPOROSE
Centre de recherche du CHUM, Hôpital Saint-Luc

CHUM

Nous recrutons des
FEMMES de 60 à 80 ans
pour un projet de recherche

Évaluation d'un nouveau médicament expérimental dans le traitement de l'ostéoporose

- Ménopause 5 ans et +
- Pas de cancer du sein
- Ne pas recevoir de traitement contre l'ostéoporose tel que : Didrocal, Fosamax, Actonel, Évista et Miacalcin

L'équipe du Dr. Louis-Georges Ste-Marie
(514) 890-8383

Un tandem puissant

Deux forces parallèles, un tandem puissant, l'ail et l'oignon produisent dans l'ail sulfo-génik 30 composés soufrés incluant 4 000 mcg d'allicine par comprimé.

Chaque comprimé entéro-soluble libère une dose standardisée de 4 000 mcg d'allicine, produit soufré par excellence, dans votre tube digestif — là où vous le voulez... et non pas dans l'estomac... ce sont tous les bienfaits de l'allicine, sans l'odeur, meilleur que l'ail frais. L'ail sulfo-génik... l'ail sur-actif.

un produit

Bio-Actif

Montréal : (514) 272-1365 Ligne extérieure: 1 800 272-1365
Mauricie : (819) 378-7777 Estrie : (819) 823-3322

3037953

santé
PRODUITS ET SERVICES

AMAIGRISSEMENT

MAIGRIR Vous avez vécu plusieurs échecs. Vous voulez comprendre pourquoi. VOUS VOULEZ RÉUSSIR. Une équipe de professionnels (médecin-psychologue, diététiste, éducateur physique) vous attend. Clinique de Médecine et de psychothérapie (514) 252-0898

ESTHÉTIQUE ET ÉLECTROLYSE

ACADÉMIE ÉDITH SEREI Vous voulez des soins en esthétique ou en électrolyse à prix raisonnable ? Appelez l'Académie Édith Serei pour vous faire goûter par nos étudiantes. Soins sur rendez-vous seulement. (514) 849-3035

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, communiquez avec Louise Mathieu au (514) 285-6950 ou 1 800 667-5961.

Histoire d'oeuf et de cholestérol



Dr DANIELLE PERREULT
collaboration spéciale

J'ai 79 ans. Présentement, je mange un oeuf par jour. Pourrais-je me payer une omelette une ou deux fois par semaine en plus de mon oeuf ? Mon HDL est à 1,52, et mon LDL à 3,54.

Guay Beaulieu, Saint-Jérôme

Je suis certaine que vous vous attendez à « oui » ou un « non ». Vous ne pouvez vous en tirer aussi facilement ! Vos valeurs de cholestérol pourraient très bien être tout à fait correctes ou alors nettement trop élevées. Ça n'a pas de sens, pensez-vous ? Suivez-moi.

Chacun d'entre nous a une histoire. Et ce sont les éléments de cette histoire qui déterminent le risque d'avoir des artères qui se bouchent. On les appelle des facteurs de risque.

Différents modèles de calcul permettent d'établir le risque d'être atteint de maladies cardiovasculaires (crise cardiaque, angine, etc.) dans les 10 prochaines années. Des points sont accordés selon votre âge et votre sexe, votre niveau de cholestérol total et de HDL, vos valeurs de tension artérielle, et selon que vous êtes fumeur ou non-fumeur.

Certains modèles incluent l'histoire de diabète et l'histoire familiale de maladies du coeur. Selon le total de points accumulés, vous pouvez connaître votre risque de faire une crise cardiaque dans les 10 prochaines années.

On pourrait comparer l'ensemble de ces facteurs à un sac à dos que vous porteriez dans un magasin de porcelaine. Plus il est gros, plus vous risquez de casser des pots.

Vous pouvez savoir si votre risque est léger (moins de 10 %), modéré (10 à 20 %), élevé (20 à 30 %) et ou très élevé (30 %). Prenons l'exemple d'un fumeur de 49 ans légèrement hypertendu et dont le taux total de cholestérol atteint 6,2. Son risque est évalué à 20 à 30 %.

Cela veut dire que dans un groupe de 10 personnes avec une histoire similaire, deux à trois d'entre elles souffriront d'un problème cardiovasculaire dans les 10 prochaines années.

Il est clair que notre homme recevra un plan de traitement pour réduire le plus possible son sac à dos chargé. Parmi les consignes, on cherchera à réduire son niveau de LDL à moins de 2,6, alors que si son risque avait été établi à moins de 20 %, on aurait accepté des valeurs de moins de 3,4.

Pour une personne qui n'a aucun facteur de risque, la cible est alors de moins de 4,2. Vous comprenez donc que je ne peux rien vous dire sur vos taux de LDL puisque votre histoire est incomplète.

L'alimentation et le cholestérol

Comme je l'ai expliqué dans ma chronique du 13 janvier 2002, le cholestérol fabriqué par le foie est transporté par des véhicules nommés HDL et LDL aux sites où il agit (car le cholestérol est essentiel au corps humain). En cours de route, le HDL ramasse le cholestérol qui traîne dans les artères alors que le LDL les laisse tomber partout.

Pour réduire un niveau de LDL élevé, on doit chercher à réduire les gras dit « trans ». Ce gras, caché dans les produits de boulangerie, stimule la production de LDL. Il faut aussi réduire les gras saturés (de source animale comme le beurre, le saindoux, le lard, les charcuteries ou de source végétale comme l'huile de palme et de coprah) qui stimulent la production de cholestérol par le foie. Mais devons-nous, tous, surveiller la quantité de cholestérol alimentaire ?

Le cholestérol se trouve uniquement dans des produits de sources animales comme la viande, les produits laitiers et les oeufs. Cholestérol Québec encourage la population en général à limiter la consommation de cholestérol alimentaire à 300 mg par jour. Comme l'oeuf en contient 200 mg, consommer trois ou quatre oeufs par semaine est raisonnable.

Suivre ces consignes à la lettre est particulièrement important pour les personnes à risque de maladies vasculaires. On peut même conseiller aux personnes très à risque d'éliminer complètement les oeufs.

Vous avez dû entendre parler de cet homme qui mangeait 25 oeufs par semaine sans faire sourciller son niveau de cholestérol ? Cet individu fait partie de ceux pour qui l'oeuf, pris en grande quantité, ne représente aucune menace.

D'un autre côté, une femme de 30 ans a vu son niveau de cholestérol grimper à cinq fois les valeurs normales après avoir mangé entre huit et douze oeufs par jour pendant trois ans. Ces deux anecdotes représentent deux réactions tout à fait opposées de l'organisme humain. Chacun d'entre nous pourrait très bien tolérer une surconsommation d'oeufs ou alors voir ses valeurs de cholestérol grimper.

Pourquoi prendre ce risque quand on sait que plusieurs d'entre nous ont déjà un facteur de risque à leur actif, sans parler des histoires familiales de cholestérol élevé (un cas sur 250 au Québec, et un sur 80 sur la rive nord du Saint-Laurent) qui ajoute un risque au dossier.

Porter son attention sur l'oeuf ne doit pas faire oublier le reste : il est important de réduire une alimentation riche en gras et en gras « trans » et d'augmenter les aliments qui font contrepois, comme les fruits, les légumes et les poissons.

Note : pour les personnes qui doivent surveiller de près leur cholestérol alimentaire, vous pouvez trouver en épicerie « Natureoef », un produit sous forme liquide constitué de blanc d'oeuf (c'est le jaune surtout qui contient du cho-

lestérol) et de l'albumine (protéine). Les préparations ne contiennent que le quart du cholestérol d'un oeuf ordinaire ou alors pas du tout. Très utile pour les recettes.

■ ■ ■

Pour convertir des valeurs internationales de cholestérol (mmol/l) en valeurs américaines (mg/dl), multipliez par 38,67. Si vous devez faire le contraire, multipliez par 0,02586.

■ ■ ■

Adresse du site internet de la Fondation des maladies du coeur où vous retrouvez ce modèle de calcul du risque de la maladie cardiovasculaire : <http://www.forumscv.qc.ca/actualites.html>, et recherchez le volume 6, numéro 3 (automne 2001). Site internet de l'International Task Force For Prevention of Coronary Heart Disease et la Société Internationale d'Athérosclérose : <http://www.chd-taskforce.com>

■ ■ ■

C'est avec votre médecin de famille ou votre cardiologue que votre risque peut être évalué.

■ ■ ■

Remerciements au Dr Jacques Bédard, interniste à Sherbrooke, et à Roxane Guindon, nutritionniste, à la Fondation des maladies du coeur.

On peut joindre le Dr Danielle Perreault à l'adresse suivante : C.P. 63082, Île-des-Soeurs, Verdun, Qc H3E 1V6.

Courriel : perreaultmd@videotron.ca

La carie du nourrisson

SOPHIE ALLARD
collaboration spéciale

AUSSI APPELÉE « carie du biberon », la carie du nourrisson est particulièrement agressive. Une fois installée, elle se développe à grande vitesse et cause parfois d'importantes douleurs, troublant ainsi la nuit des petits, leur alimentation et même leur langage.

Ses victimes ? D'abord, les enfants qui s'endorment avec un biberon de lait, de jus ou tout autre breuvage sucré et les bébés qui demandent le sein continuellement.

Les habitués des sucettes trempées dans le miel, confiture ou autres substances sucrées ainsi que les enfants qui consomment des boissons sucrées tout au long de la journée n'y échappent pas.

« Lorsque les dents sont en contact continu avec du sucre, ça accentue de beaucoup les risques de caries », indique le Dr Hélène Buihieu, spécialiste en dentisterie pédiatrique.

Diminuer l'incidence de carie du nourrisson n'est pas sorcier. Les parents devraient aussitôt que possible bannir l'habitude du biberon au coucher. L'enfant y tient mordicus ? Alors, on dilue graduellement le contenu avec de l'eau et on éli-

mine ensuite le biberon.

Il est fortement recommandé de remplacer le biberon par un gobelet dès l'âge de 12 mois. Il est aussi préférable d'offrir de l'eau entre les repas plutôt que des jus ou autres boissons sucrées et de privilégier les collations non collantes et non sucrées telles les légumes, fruits et fromage.

Pour ne pas créer de mauvaises habitudes vaut mieux de plus ne pas acheter de friandises. Si l'enfant prend des médicaments contenant du sucre, on s'assure de lui brosser les dents davantage.

Méchante carie

« On croit à tort que la carie sur la dentition primaire est un moindre mal », affirme le Dr Buihieu. « Si elle n'est pas traitée, elle peut atteindre la racine de la dent et se répandre sur la dent adulte en formation sous les gencives. »

Autre problème : l'espace causé par la carie tend à se réduire, les dents se rapprochent et la sortie de certaines dents adultes qui poussent plus tardivement (par exemple, les canines) est perturbée. Peuvent s'ensuivre des difficultés de mastication, des troubles de langage et des problèmes d'orthodontie.



Lorsque les dents sont en contact continu avec du sucre, ça accentue de beaucoup les risques de caries.

Des signes ? Comme la douleur n'est pas toujours présente, il vaut mieux se fier à la coloration des dents pour déceler la carie. « Lors de la formation de la carie, la dent se décalcifie et devient d'abord

plus blanche, puis elle tourne au jaune et au brun. » S'il y a un changement de couleur, on devrait consulter sans attendre. « Chez l'enfant, la carie a tendance à se propager rapidement, car la surface à atteindre

est plus petite. Parfois, il y a tellement de choses à faire dans la bouche des tout-petits que l'on doit procéder à une anesthésie générale ! C'est dommage, car tout cela peut être évité. »

Superfemme, svelte en plus : il faut croire son corps !

LILIANNE LACROIX

« Non seulement nous essayons d'être des superfemmes, mais nous essayons aussi d'être des superfemmes sveltes ! »

Dans son dernier ouvrage *Au bout du rouleau ? Huit stratégies pour aider les femmes à retrouver énergie et vitalité*, l'auteure américaine et nutritionniste Debra Waterhouse tente de nous arracher au tourbillon infernal et aux pièges qui vident les femmes de leur énergie vitale. Parmi ces pièges, l'obsession de la minceur figure sans doute au premier rang.

« Nous sautons des repas, lésions sur les calories et sacrifions les substances nutritives au profit de notre minceur. Compte tenu de la quantité minimale de carburant que nous ingérons et de toutes les tâches que nous accomplissons au cours d'une journée, il est normal de ressentir un tel degré d'épuise-

ment. Que nous ayons 20 ou 70 ans, que nous travaillions à la maison ou dans un bureau, que nous soyons pdg ou mère de famille, nous en avons trop sur les bras et souvent trop peu dans l'estomac. »

Diététiste de formation, Mme Waterhouse, dont l'ouvrage est publié aux Éditions de l'homme, insiste : « De grâce, cessez de suivre des régimes amaigrissants. Si nous n'avions jamais commencé à suivre de régimes, nous ne connaîtrions sans doute pas aujourd'hui une crise d'énergie aussi grave. »

Selon elle, les trois repas équilibrés préconisés dans notre société causent un déséquilibre dans le niveau d'énergie. C'est plutôt cinq à six petits repas qu'il faudrait prendre pour atteindre un rendement et une impression de bien-être maximale.

Quelle quantité ? En fait, le même nombre d'aliments qu'on mange normalement, mais mieux

répartis. Comme la grosseur de notre poing est sensiblement la même que celle de notre estomac, une poignée d'aliments suffit à nous rassasier alors qu'un trop-plein sape notre énergie. « Une recherche a montré qu'en passant de trois à cinq repas par jour, le rendement au travail augmente de plus de 40 % », souligne l'auteure.

Quels aliments manger ? Ceux dont on a envie tout simplement car c'est notre corps qui nous envoie des messages pour nous transmettre ses besoins. « Croyez votre corps, conseille Mme Waterhouse. Les fringales sont la seule façon qu'a votre corps de vous faire connaître exactement de quoi il a besoin pour se sentir bien et fonctionner à plein régime. »

Mangez quand vous avez faim et jamais quand vous n'avez pas ou plus faim. Si vous avez faim, mangez aussitôt que possible pour empêcher votre cerveau et votre corps de passer en mode « affamé », mobilisant ainsi toutes leurs ressources pour stimuler votre appétit et vous faire avaler quelque chose.

HÔPITAL NOTRE-DAME

MÉDECINE DENTAIRE

Dr Yves Boivin,
spécialiste en chirurgie buccale et maxillo-faciale
et ses collègues du service de médecine dentaire offrent des soins complets

● **IMPLANTS DENTAIRES**
Pour renseignement et consultation :

(514) 735-0324 ou
(514) 890-8000

Poste 26640
ou 26686

3031920A

CHUM

cyberpresse.ca/economie

Une fleur de soufre

Moi, je veux bien consommer de l'ail mais je n'aime pas l'odeur!... Eh bien, le comprimé d'ail sulfo-génik va demeurer une heure dans votre estomac sans se désintégrer puis par la suite se dissoudre très lentement dans votre intestin... tout ça pour augmenter l'assimilation de 4 000 mcg d'allicine (un produit soufre) et minimiser les odeurs.

Une fleur de soufre. Une fleur sans odeur

Un produit

Bio Actif

Montréal : (514) 272-1365 Ligne extérieure: 1 800 272-1365
Mauricie : (819) 378-7777 Estrie : (819) 823-3322

3037856

POUR FAIRE LE POINT SUR L'ACTUALITÉ

Chaque samedi dans **La Presse**

PLUS

Donald Pearson & Mel Alter
Pharmaciens Préparateurs - Compounding Pharmacists

SERVICE COMPLET D'ORDONNANCES ET PRODUITS DE SANTÉ NATURELS

- **PRÉPARATION PHARMACEUTIQUE**
Nous sommes spécialement formés pour préparer des médicaments sous diverses formes, selon les besoins des patients.
- **SUBSTITUTION HORMONALE BIO-IDENTIQUE**
Une alternative naturelle au traitement hormonal de substitution
- **ÉPUISEMENT DES NUTRIMENTS D'ORIGINE MÉDICAMENTEUSE**
Plusieurs médicaments entraînent la diminution des nutriments. Nous pouvons vous aider.
- **PRÉPARATION VÉTÉRINAIRE**
Si les médicaments de votre animal causent des problèmes, nous pouvons vous aider.
- **RÉSOLUTION DE PROBLÈMES**
Il serait trop long d'énumérer nos services spéciaux. Appelez-nous pour une consultation.

www.pharmaciemontreal.com

Nous aidons les médecins à aider les patients ayant des besoins particuliers.

Westmount Medical Building 5025, rue Sherbrooke Ouest • Téléphone : (514) 484-2222

Futurs retraités sollicités pour une recherche universitaire

Des psychologues étudient le processus d'adaptation à la retraite. Ils recherchent des couples de Montréal et des environs, dont l'un des conjoints prend sa retraite entre juin et décembre 2002.

Les couples retenus sont éligibles à un tirage de 3 prix (3 000 \$, 2 000 \$ et 1 000 \$).

Pour tout renseignement, appelez au 1 888 233-1448.

ÉLAN



Micro-pauses

Faire de l'exercice assis à son bureau

JOSÉE LAVIGUEUR
collaboration spéciale

Qu'est-ce qu'une micro-pause? C'est une toute petite pause, tout simplement.

On vous a sûrement déjà conseillé d'arrêter deux ou trois fois pendant la même heure. Parfois, on vous suggère des exercices à faire au bureau, mais ceux-ci ne sont pas réalistes: marche autour du pupitre de travail, exercices d'étirements plus ou moins sophistiqués à côté ou même sur votre bureau, moments de détente avec les yeux fermés. Tout cela ferait beaucoup de bien mais ce n'est pas faisable concrètement, surtout lorsque l'on partage une grande surface de travail et que tout ce qui nous sépare de nos collègues, c'est un paravent ou un dossier.

René J. Comtois, un ergonome de l'Université du Québec à Montréal, a mis au point, avec une kinésologue, Guylaine Poulain, cette série d'exercices qu'ils ont nommés micro-pauses. On les fait au moment qui nous convient, assis à notre chaise de travail.

Le travail à l'ordinateur peut être exigeant sur le plan postural parce qu'il exige de l'utilisateur une position assez statique. Mais il peut aussi être exigeant sur le plan visuel parce qu'il fait appel à la convergence des yeux. C'est-à-dire que les yeux fixent constamment un point qui est très rapproché. Ceci peut causer de la fatigue visuelle lors de travaux prolongés à l'écran. Pour contrer cet effet négatif, voici la première micro-pause à faire le plus souvent possible: la micro-pause visuelle. Il s'agit simplement de regarder vers l'horizon pour contrecarrer la convergence des yeux inhérente au travail prolongé à l'écran.

Quant aux micro-pauses physiques que nous vous proposons plus bas, elles ont pour objectif de contrer la fatigue musculaire. Ces exercices introduisent un dynamisme postural. Chaque mouvement est répété et maintenu selon le confort recherché, sauf lorsqu'il est indiqué plus précisément.



ROTATION DES ÉPAULES

› Soulevez les épaules, les porter vers l'arrière, puis relâcher.



DOS ROND

› Les deux mains sous le genou, tirez la jambe vers vous, et, le nez vers le genou fléchi, arrondissez le dos. Gardez la position entre huit et douze secondes et répétez avec l'autre jambe.



INCLINAISON LATÉRALE

› La main droite pointée vers le bas, incliner latéralement l'épaule droite, en penchant légèrement le tronc de côté, sans soulever les fessiers. Revenir à la position neutre, puis répétez le geste de l'autre côté.



MOUVEMENTS À LA CHEVILLE

› Jambe allongée et talon au sol, pointez le pied devant vous, puis ramenez les orteils vers le haut. Répétez avec l'autre pied.



EXTENSION DES BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE

› Levez les bras en les gardant parallèles, paumes face au plafond, poussez vers le haut jusqu'à pleine extension. Faites ce mouvement en maintenant le dos très droit. Maintenez 12 secondes et répétez deux fois.



DEMI-CERCLES DE LA TÊTE

› Laissez tomber la tête de côté, puis vers l'avant et de l'autre côté. Faites ce mouvement à quelques reprises, lentement.

Photos PIERRE MCCANN La Presse©

LE COURRIER DE JOSÉE



JOSÉE LAVIGUEUR

Vous voulez poser des questions à Josée Lavigueur sur le conditionnement physique? Expédiez un courriel à actuel@lapresse.ca ou laissez un message dans notre boîte vocale: (514) 350-4923.

Q VÉRONIQUE GIRARD: J'ai 24 ans et je m'entraîne depuis déjà plusieurs années près de six ans. Je fais du cardio (35 minutes par séance) et de la musculation deux ou trois fois par semaine. Mon problème est le suivant. Je suis une personne mince et j'ai un poids santé. Par contre, mon poids est concentré dans le bas du corps (cuisses et fesses). Mes cuisses prennent facilement du volume aussitôt que je les sollicite en musculation. Je fais des «leg press», des fentes, abductions et adductions. J'ai essayé toutes les techniques, c'est-à-dire 15 à 20 répétitions en faisant plus de séries (deux ou trois séries), 10 répétitions en faisant moins de séries. Peu importe la méthode que j'utilise, mes cuisses augmentent de volume très rapidement aussitôt que je fais de la musculation. Je n'ai toutefois pas ce problème avec les autres muscles, sauf avec les biceps. Je me demande s'il existe une méthode pour conserver le tonus en diminuant l'augmentation de volume de mes jambes.

R JOSÉE: Il est malheureusement très difficile de choisir ou de déterminer exactement comment notre corps réagira à l'entraînement. La génétique y est pour beaucoup. Et le corps nous réserve toujours des surprises. Plusieurs personnes vivent de telles frustrations lorsqu'elles essaient de perdre

du poids. On ne choisit pas l'endroit où le corps voudra bien éliminer sa graisse. Les seuls conseils que je pourrais vous donner sont les suivants. Laissez de côté des exercices de musculation aussi intense que le «leg press». Optez plutôt pour des exercices en chaîne. Les pliés et les fentes constituent d'excellents exercices parce qu'ils ne ciblent pas un muscle unique, mais bien deux, trois ou même quatre muscles au cours du même mouvement. Vos cuisses seront moins portées à prendre du volume si vous ne ciblez pas votre quadriceps uniquement. Vous ne me dites pas quel type d'entraînement cardio vous faites, mais je vous recommande d'éviter ou de ne pas faire strictement le simulateur d'escalier (le stair master). Choisissez le tapis roulant afin de solliciter moins intensivement vos cuisses.

Q GUYLAINE: Bonjour Josée. Pour me tenir en forme j'aime faire du jogging le matin, car cela me réveille et me donne beaucoup d'énergie pour débuter ma journée. Je voudrais savoir si c'est sain de pratiquer une activité aussi intense que le jogging durant 15 à 25 minutes en n'ayant rien dans le corps. Je n'ose pas manger quelque chose avant de courir pour éviter les crampes. Cependant, je sais que le déjeuner est un repas très important, car au réveil le corps se trouve en état de jeûne. J'aimerais bien que tu puisses mieux me renseigner à ce sujet.

R JOSÉE: Il serait préférable que, dès votre lever, vous avaliez un petit quelque chose. Essayez quelques céréales sèches, une demie tranche de pain aux raisins, une orange ou une demie banane, c'est à dire un aliment léger qui pourra vous soutenir durant votre jogging. Vous pourrez poursuivre votre petit déjeuner par la suite. Donnez-vous une vingtaine de minutes avant d'aller courir et faites des essais. Les crampes font peur, mais elles peuvent être évitées sans avoir recours au jeûne. Il suffit de faire les bons choix.

Si vous entretenez votre jeûne et que vous faites subir une telle demande subite en énergie à votre corps, il entendra le

signal suivant: «Madame me demande beaucoup lorsqu'elle se lève le matin, alors je vais prendre l'habitude de faire plus de réserves la veille, au dernier repas précédant le jeûne.» Essayez de faire ce petit changement et vous verrez une différence.

Q CAROLYNE: Bonjour! Je m'entraîne depuis sept ans et ma routine, que je fais trois jours par semaine, est composée d'exercices cardio vasculaires et de musculation. J'ai 26 ans, je pèse 125 lbs et je mesure 5 pieds 5 pouces. Cependant, depuis environ un an, mes abdominaux sont recouverts d'une couche de graisse très mince qui masque la définition de mes abdominaux. Cette couche ressemble à de la rétention d'eau ou si vous préférez de la cellulite. Donc, ce n'est pas très beau et je ne sais pas quoi faire pour m'en débarrasser. J'ai un très bon tonus musculaire. Dois-je augmenter mes heures d'entraînement ou réduire mon apport calorifique?

R JOSÉE: Vous vivez, dans un contexte différent, un peu les mêmes frustrations que Véronique, à qui je réponds plus haut. Dans votre cas, votre organisme a choisi l'abdomen comme entrepôt d'énergie. Il est possible d'améliorer votre silhouette mais à quel prix?

Vous ne me dites pas à quelle intensité, ni pendant combien de temps vous vous entraînez. Il est possible qu'un ajustement de ces facteurs amène une amélioration. Du cardio plus longtemps ou de la musculation plus intense? Une quatrième séance d'entraînement serait peut-être à considérer. À vous de juger. Pour ce qui est de l'alimentation, je trouve délicat de vous dire qu'il faudrait diminuer l'apport en calories puisque je ne connais pas vos habitudes de vie quotidiennes. Toutefois, comme cette couche de graisse dont vous parlez semble être apparue au cours de la dernière année, il est très possible qu'un changement dans vos habitudes de vie en soit la cause. Allez voir de ce côté, la réponse est peut-être là.



Photo PC

Quand on voit rouge : manger beaucoup de boeuf et peu de fruits augmenterait le risque de développer un cancer gastrique.

COMPRIMÉS

Viande rouge et cancer

UNE NOUVELLE ÉTUDE publiée dans *The American Journal of Clinical Nutrition* tend à démontrer qu'une alimentation riche en viande rouge et faible en fruits et en céréales augmente significativement le risque de développer un cancer gastrique. Le risque de développer un cancer de l'oesophage a par ailleurs été associé à une forte consommation de matières grasses.

Pilule contre le choc anaphylactique

LES PERSONNES souffrant d'allergies sévères pourraient bientôt recourir à un comprimé qu'ils placeraient sous leur langue plutôt que d'avoir recours à l'habituelle injection par « Epipen ». Le travail de l'équipe du Dr Xiaochen Gu, de l'Université du Manitoba, pourrait être particulièrement utile dans le cas d'enfants ou de personnes qui ont une phobie des injections.

Nouveau médicament pour hypertendus

UN NOUVEAU médicament anti-hypertensif, le Cozaar (losartan), a été mis au point et a donné de meilleurs résultats que le traitement classique avec bêta-bloquant. Non seulement le risque de maladie et de décès d'origine cardiovasculaire a-t-il subi une baisse notable de 13 % avec ce traitement, mais le médicament a contribué à diminuer le risque d'accident vasculaire cérébral de 25 %. L'étude LIFE comprenait 9193 patients de Scandinavie, des États-Unis et du Royaume-Uni entre autres. Les résultats de l'étude LIFE ont été publiés dans le prestigieux journal médical *The Lancet*. Sans traitement, l'hypertension peut avoir des conséquences graves, comme la crise cardiaque, l'accident vasculaire cérébral et la mort.

Vaccins et Alzheimer

DES CHERCHEURS de la Faculté de médecine de l'Université de

Montréal ont établi un lien étonnant entre la vaccination contre la poliomyélite, la diphtérie et le tétanos et l'incidence de la maladie d'Alzheimer. Les personnes vaccinées contre la diphtérie et le tétanos afficheraient 60 % moins de risques de souffrir de la maladie d'Alzheimer alors que le vaccin antipolio semble offrir une protection de 40 % contre la maladie d'Alzheimer. Même le vaccin contre la grippe semble réduire de 25 % le nombre de personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer. On ignore toutefois la nature du lien entre le vaccin et la protection apparente contre la maladie d'Alzheimer. On avance toutefois deux hypothèses : les vaccins pourraient stimuler le système immunitaire, ce qui entraînerait une forme de protection contre la maladie d'Alzheimer. D'autre part, on croit que certaines formes d'Alzheimer sont peut-être liées au tétanos et à la diphtérie, plus présentes au début du siècle. La protection contre ces maladies aurait donc aussi des effets contre ces formes de démence.

Herbes médicinales : la prudence s'impose

L'AUTOMÉDICATION PAR les herbes médicinales peuvent endommager votre foie, nous prévient la Fondation canadienne du foie. Tout médicament (herbe ou produit pharmaceutique) subit d'importants changements chimiques lorsqu'il est métabolisé par le foie. Or, si le produit original peut ne pas être considéré comme nocif, les sous-produits qui en résultent peuvent être toxiques pour le foie. La combinaison avec d'autres médicaments ou de l'alcool peut aussi être dangereuse. Utilisé comme relaxant et vendu sous forme de capsules ou de thé, le kawa a été particulièrement montré du doigt pour ses effets nocifs sur le foie. Mais d'autres herbes comme la consoude officinale (utilisée pour traiter les plaies, les ulcères et la bronchite), la germandrée (pour faciliter la perte de poids), la bourrache (utilisée pour diminuer la fièvre, soulager les maux de gorge et les rhumes) ainsi que le maquis méditerranéen (utilisé comme antioxydant) pourraient eux aussi s'avérer toxiques pour votre foie. En cas de doute, consultez votre médecin.

L'oeuf d'autruche montre ses couleurs

Presse Canadienne

QUÉBEC — La passion de l'artiste Claire Francoeur à peindre sur des oeufs d'autruche et d'émeu s'est transformée en une véritable entreprise d'oeuvres d'art qui suscite maintenant l'engouement des collectionneurs d'Europe de l'Est et de la Chine.

Dans son atelier aménagé à même sa résidence de Saint-Jean-Chrysostome, M^{me} Francoeur s'affaire bien plus qu'à peindre en série de simples cocos de Pâques. Elle crée des petites pièces de collection qui demandent patience et minutie.

Après un accouchement difficile qui a failli lui coûter la vie en 1994 et qui l'a clouée au lit pendant plusieurs semaines, M^{me} Francoeur a choisi de quitter son emploi en radiologie médicale pour se consacrer à ce qu'elle aime le plus au monde : sa fille Audrey, 7 ans, et ses pinceaux.

Si elle a choisi les oeufs pour exprimer ses émotions, c'est parce qu'ils représentent justement la vie. « Ma toile, c'est ma coquille. Je peins sur des oeufs ce que fait un artiste sur une toile. L'oeuf, c'est la vie. C'est un porte-bonheur », affirme-t-elle.

M^{me} Francoeur investit en moyenne entre 15 et 20 heures de

travail par oeuf. Elle en a réalisé une cinquantaine. Sa technique ? Top secret !

Pour éviter, bien sûr, que quinquette imite son art plutôt inédit. Chaque pièce se vend entre 200 et 400 \$.

Aux enchères

M^{me} Francoeur a eu la chance de rencontrer l'avocat et administrateur Jean Bernier, grand collectionneur de Sillery, qui fait connaître ses oeuvres à travers le Québec parce qu'il croit en son potentiel artistique.

C'est grâce à lui que deux pièces de M^{me} Francoeur seront vendues aux enchères en avril et en mai, l'une au profit du Marché Bonsecours de Montréal et l'autre au profit de l'artiste, au Ritz Carlton. « Je suis très flattée car je sens une ouverture d'esprit pour le type d'art que je pratique », ajoute la peintre.

« Beaucoup d'Européens ont acheté des oeuvres de M^{me} Francoeur. « Ils les donnent en cadeau lors d'une naissance ou d'un mariage », dit-elle. Des Chinois s'intéressent également aux travaux de l'artiste.

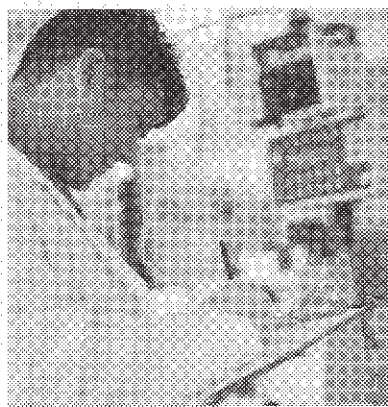
M^{me} Francoeur expose présentement quelques-unes de ses créations à la Galerie d'art Diane Lefrançois de Sillery.

EN VOYAGE AVEC NOUS

Les mercredis et samedis dans La Presse

VACANCES VOYAGE

Cidrien Gagnon



La RECHERCHE SCIENTIFIQUE confirme L'EFFICACITÉ du SULFATE de GLUCOSAMINE

◆ On entend parfois des gens dire, dans les milieux médicaux, qu'il N'EXISTE PAS DE RECHERCHES SCIENTIFIQUES AYANT DÉMONTRÉ L'EFFICACITÉ du SULFATE de GLUCOSAMINE dans le traitement des troubles arthritiques.

● À d'autres moments, les affirmations sont un peu plus spécifiques. Certains disent, par exemple, qu'il n'existe pas d'études contrôlées, avec placebo et réalisées à double-insu sur le SULFATE de GLUCOSAMINE. Dans un cas comme dans l'autre, ces affirmations sont fausses.

Nombreuses recherches sur la GLUCOSAMINE

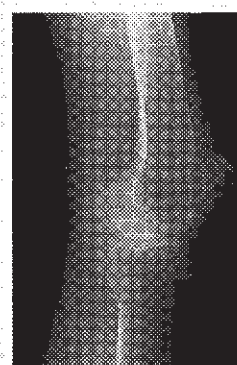
■ Une vingtaine de recherches au moins ont été réalisées sur le SULFATE de GLUCOSAMINE. Plusieurs de ces études ont été réalisées avec la méthode des placebos et à double-insu. Il est bien évident que pour connaître l'existence de ces études, il faut s'informer et faire des efforts pour se documenter.

Une des récentes recherches sur la GLUCOSAMINE

■ Il y a quelques temps, lors d'une rencontre organisée par l'American College of Rheumatology, à Boston, les résultats d'une importante étude sur le SULFATE de GLUCOSAMINE ont été présentés. Ces résultats ont notamment été rapportés par l'agence de nouvelles CNN.

● Il s'agit d'une étude qui regroupait 212 patients souffrant d'ostéoarthritis. Certains de ces patients ont reçu chaque jour, un supplément de 1 500 mg de SULFATE de GLUCOSAMINE, alors que d'autres ont reçu un placebo.

Recherche conduite sur une longue période de temps



● Cette expérience s'est poursuivie sur une période de trois ans. Il s'agit d'une durée exceptionnelle. Les chercheurs ont retenu cette période de temps de « trois ans » pour faire taire certaines critiques affirmant que les études antérieures réalisées sur le SULFATE de

GLUCOSAMINE n'ont pas été poursuivies sur des périodes de temps suffisamment longues. Les chercheurs ont retenus 212 personnes dans cette étude parce qu'on reprochait également aux études passées d'avoir été réalisées sur des groupes restreints d'individus.

Cette recherche a permis de démontrer l'efficacité du SULFATE de GLUCOSAMINE

■ Les résultats de cette étude ont montré que le SULFATE de GLUCOSAMINE limite non seulement la détérioration des tissus articulaires du genou, mais contribue aussi à leur réparation.

● Dans cette étude, la détérioration articulaire ou l'amélioration articulaire ont été mesurées en termes d'espacement de l'os du fémur et de l'os du tibia. Plus l'espace entre ces deux os est minime, plus c'est le signe d'une détérioration des articulations.

● Cette étude a de plus montré que les patients ayant pris le SULFATE de GLUCOSAMINE avaient moins de douleurs, moins de restriction de mouvements et moins de détérioration cartilagineuse que les personnes ayant pris le placebo. ■



1-800-425-2580
MAGAZINES GRATUITS

Cidrien Gagnon

Notre GLUCOSAMINE est certifiée par des analyses de laboratoire.

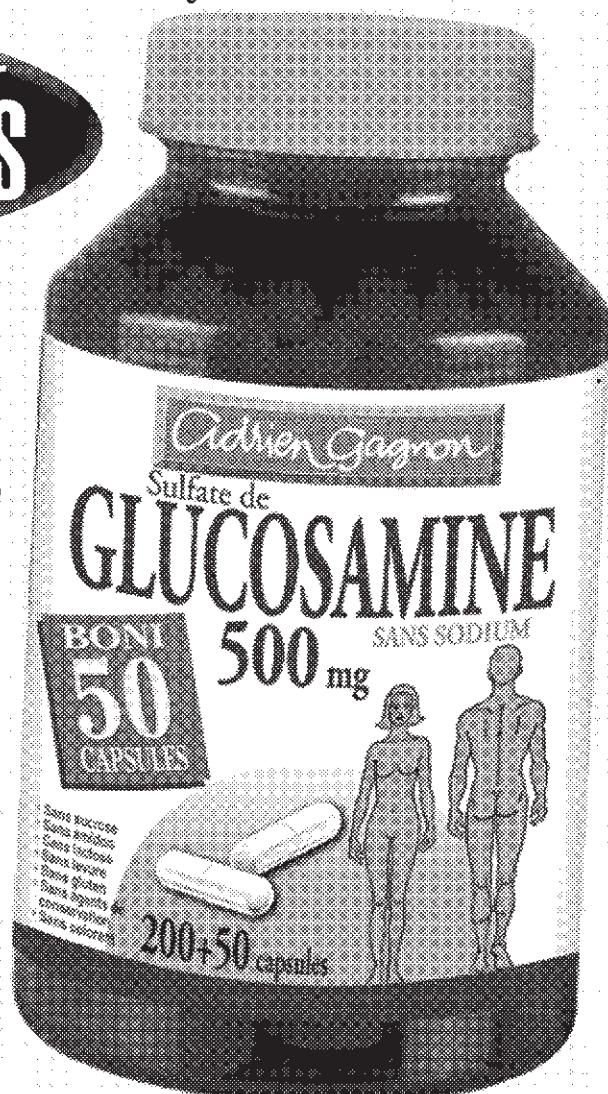


Le meilleur choix pour vos ARTICULATIONS

■ Non seulement la GLUCOSAMINE est efficace dans le traitement de l'arthrose, mais l'expérience montre qu'elle permet aussi de corriger l'ensemble des autres troubles articulaires. De plus, la GLUCOSAMINE est :

- sécuritaire ;
- ne présente aucun effet secondaire fâcheux ;
- ne cause pas de résistance à l'insuline ;
- ne cause pas d'allergie ;
- n'irrite pas l'estomac ;
- n'influence pas la glycémie.

Demandez la GLUCOSAMINE ADRIEN GAGNON, la marque la plus recommandée par les pharmaciens. *



*Actualité Pharmaceutique Mai 2001

Disponible chez : Jean Coutu, Uniprix, Pharmaprix, Wal-Mart, Famili-Prix, Brunet, Clini-Plus, Essaim, Obonsoins, Santé Services, Clinique Santé, Provigo, Maxi, Loblaws, Sobeys, IGA, Super C, Métro Max

LA SUPERGRILLE

DU MOIS

La Presse



En mars, 100 gagnants mériteront le livre **LA GÉNÉALOGIE** et un t-shirt **La Presse**.

Pour participer

- Remplissez La Supergrille et le coupon de participation.
- Retournez le tout avant 17 h, le mercredi 17 avril 2002 à l'adresse indiquée.
- Un tirage au sort, parmi tout le courrier reçu, déterminera les gagnants. Ces personnes devront avoir rempli correctement la grille.
- La valeur totale approximative des prix offerts est de 2 695 \$.

- Les règlements du concours sont disponibles à **La Presse**.
- La solution de la Supergrille sera publiée le mardi 23 avril 2002 dans le cahier des **Sports** et la liste des gagnants le vendredi 26 avril 2002 dans l'édition régulière de **La Presse**.

Concours « Supergrille 31 • 03 • 2002 » **La Presse**, Ltée
C.P. 11620, succursale Centre-ville, Montréal (Québec) H3C 5W7

Nom: _____ Âge: _____
 Adresse: _____ App.: _____
 Ville: _____ Code postal: _____
 Tél. (rés.): _____ Tél. (travail): _____

HORIZONTALLEMENT

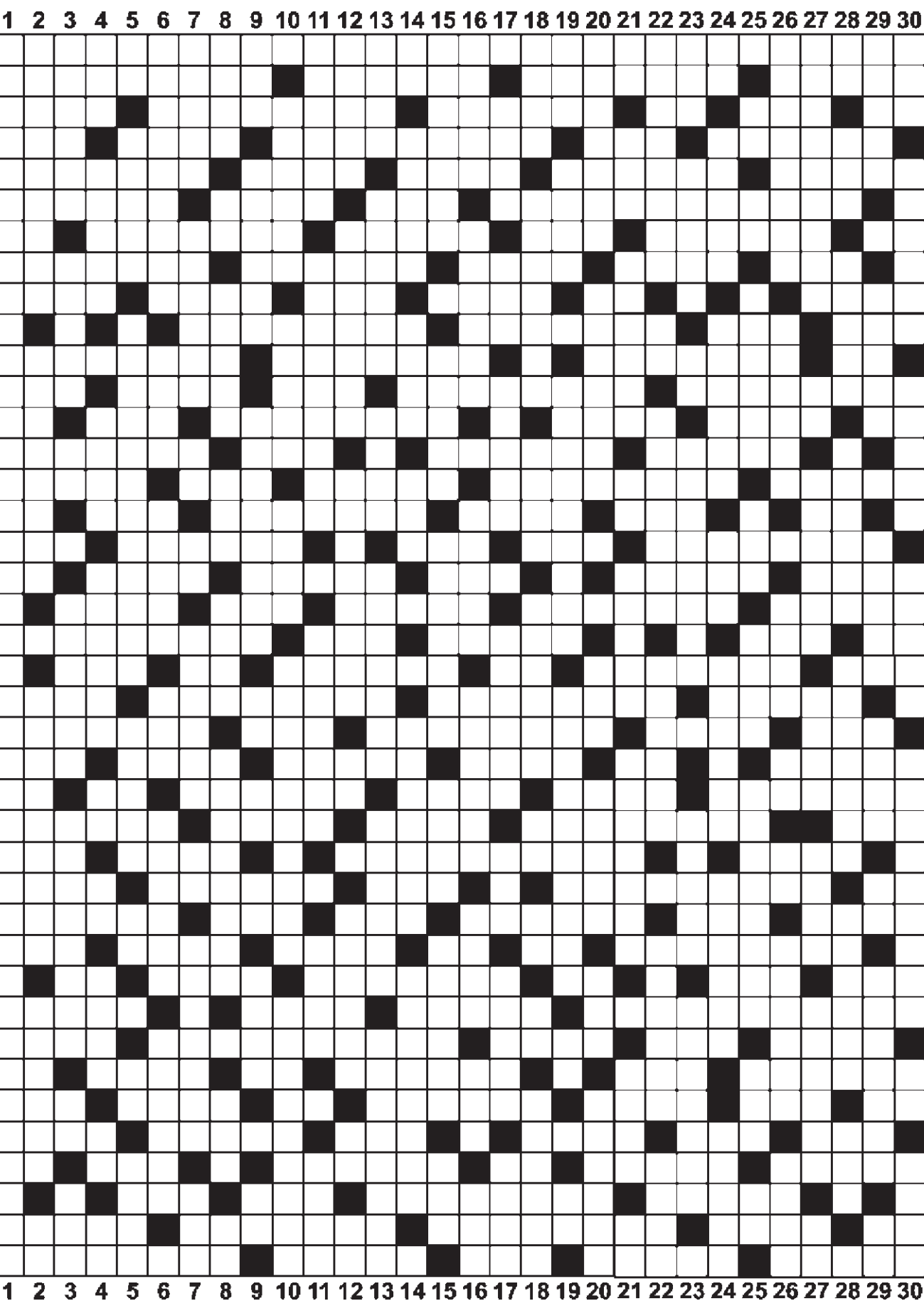
- 1 Ils ne sont plus ministres.
- 2 Passe pour repasser — Japonaise de location — Plus léger — Grève.
- 3 Il n'y a pas que les amateurs qui y vont — Inquiétant — S'ouvre avant de couper — Interjection — Symbole — Union.
- 4 Prénom d'un ministre qui ne s'attendait peut-être pas à avoir des triplés... — Impérial en Chine — Avec vie — Prénom — Fabuleux, au cinéma...
- 5 Couverte — S'use en voyage — Joie — Railleur — Qui ne traînent pas en route.
- 6 Dessinateur de BD — Arbres — En Serbie — Il s'est retiré de la haute couture.
- 7 Note — Fou — Peut trotter — Une partie de la langue — Ne s'améliore pas — Ne manque pas de vignobles.
- 8 Peut se gratter assis — Il défendit la Gaule contre les Francs — Possession — Livre — Pour ce qui est de tout détruire, on peut lui faire confiance.
- 9 Tromblon — Identique — Il y pleut rarement — Rebondi — Lettres numériques — Caillé.
- 10 L'Iran, l'Irak et la Corée du Nord, selon Bush — Protections pour ce qui vient d'en haut — Mesure — Rayé, il sera réintroduit dans le Saint-Laurent.
- 11 Observation — Elle est volatile — Le maire de Toronto qui a serré la pince à un Hells — Troisième.
- 12 Cri — Ancien entraîneur des Canadiens — Support de graffs — Ils ont causé toute une surprise au Super Bowl — Vraiment pas lourds.
- 13 Conjonction — Cité du passé — Muscles — Sa plante ne fleurit pas — Méprisable — Ni au nord ni à l'est.
- 14 Ancien ambassadeur du Canada en Israël, il écrit souvent dans la section Forum de **La Presse** — Empeste — Nom d'une commission sur le déséquilibre fiscal entre Ottawa et Québec — Ne décolle donc pas.
- 15 Interdit — Sans défaut — Descend de chaque côté de la table — Courante — Une affaire embarrassante pour Bush.

- 16 Adverbe — Loge — A failli avoir raison de Bush! — Grand prêtre des Hébreux — Du blé — Romains.
- 17 École — N'est pas tout seul à porter ce prénom! — Son bois est dur — Flotte — Peut se faire à la scie.
- 18 Symbole — Père — Emet des ondes — Taiwan — Pigé — Épouse d'Héraclès.
- 19 Fleuve italien — Fourgon — Cupide — La place de l'orateur — Végétal.
- 20 Climats — Ceux qui hésitent tourment autour — Porte — Division — Opposition.
- 21 Ne fait pas le timide — Deux — Relatif aux cuisses — Terminaison — Conduit — Nixon ne l'aimait pas.
- 22 Affectés — Pittoresque mais superficiel — Transparents — Comparaison.
- 23 Un petit récipient pour Jacques Benoît — Style musical — Poisson — Personne atypique — Péruvienne.
- 24 Pronom — Prénom — Photo intime — Arbre — Quelques gouttes — On y tire.
- 25 Préposition — Magnésium — On fait appel à elle pour diviser — Futaille — Morte récemment — Cuite.
- 26 Fait plaisir au client — Sa ville est pleine de bouchons — Mesurerait la pression — Tout à fait désagréable — Possessif.
- 27 Figure biblique — Journaliste à **La Presse**, il est en nomination dans un grand concours de journalisme — Plante à fleurs jaunes — Elle a de la voix.
- 28 Ville de Sicile — Un truc qui nous reste dans la gorge — Peintre japonais — Président de l'UIP — Partie de football.
- 29 Il est maintenant aux Transports — Entre le 20 janvier et le 19 février — Journaliste et écrivain espagnol — Il court très vite — Sifflée — Comptoir.
- 30 Dégoût, en grec — Monnaie — Lac — Un des points collatéraux — Symbole — Assemblages.
- 31 Deux branches — Goût — Fait halluciner — Décroché — Surprise — Petit bout de terrain.
- 32 Fait un régime avec d'autres — Mélodie — Espadons — Sortent au printemps.

- 33 Déplacer — Terrain de pétanque — Homogène — Arbre — Change d'aspect quand on le bat.
- 34 Prince — Pas teint — Choix — Chef de bande à la télé — Carré, c'est un domaine réservé — Fruits aigres.
- 35 Sert à désigner — Organe pointu et creux — Île — Ballons — Étouffer — Va commencer à se faire rare — Nickel.
- 36 Terme de jazz — Courant — Il a été choisi le plus grand Canadien — Charcuterie — Colère — Circule dans les Carpates.
- 37 Démonstratif — Dans le pistou — Département français — Vont beaucoup moins souvent à la SAQ — L'avalier peut être dangereux — Se comporter comme un mouton.
- 38 Ce n'était pas une femme de mauvaise vie — Un doigt — Jeu — Commander.
- 39 Règle verticale — Tendu — Échantillons de terrain — Plonge dans la confusion — Pronom.
- 40 Médaille d'or au relais 5000 m — Problème d'écoulement — Cinéaste indien — Moins grand — Tissu.

- 7 Revenu — N'est pas toute seule à porter ce prénom — Religieux — Personnel — Il est l'auteur du *Dernier Chapitre* — Remparté — Se prête à ceux qui en ont besoin — Direction.
- 8 Oeuvre du vent — Dissimulé — Figures pour Berezhnaya et Sikharulidze — Théâtre de Montréal — Femme politique née à Nice — Ministre de la Défense — Amateur de rongeurs — A la forme d'une majuscule.
- 9 Franc — Élément d'un bouquet — Ténor qui était à Montréal il n'y a pas très longtemps — Élément chimique — Lac français — Règle — Gardien suédois très apprécié des Biélorusses — Métal.
- 10 Des USA — Acier très fin — A des bois — Dans les bois — Plus aussi agiles qu'avant.
- 11 Qui ont besoin d'être éclairés — Savoureux — Combustible — Le terroriste Britannique aux chaussures piégées — Dehors!
- 12 Homme sans honneur — Méninge — Monstre sacré de la chanson française — Préposition — Il a reçu le Jutra du meilleur acteur — Lettre grecque — Société anonyme.
- 13 Manière de faire — Du sucre et des amandes — Insecte — Borné — Désagrèments inattendus — Commencées.
- 14 D'un auxiliaire — Certains s'en servent pour marcher — N'est pas très brave — Levée — Ontarienne incarcérée pour sa participation aux meurtres de deux adolescentes — Pester.
- 15 Araignée colorée — Panier de pêche — Crie sans cesse — Récipient — Dandy d'Afrique — Geste vain.
- 16 Font rougir — Quelques fables — Leurs procès font du bruit — Un peu de sanglier — Mesure — Force paramilitaire — Situation.
- 17 Espagnole assassinée — Poisson — Président du CIO — Nouveau ministre — Artère — Chêne vert — Reçoit du bois.
- 18 Pour la toilette — Labouré — Rivière de la République démocratique du Congo — Sept Jutra pour sa comédie — Fleuve français — Dieu — Métal malléable — Le Faucon du Likoud.

- 19 Intouchable — Humoriste très récompensée — Bien déterminé — Vain — Branché — Symbole chimique.
- 20 Elle joue dans le dernier film de Rodrigue Jean — Porte — Poème — Génie arabe — Port nippon — Tire.
- 21 Peuple chinois — Remporta — Il faut la saisir quand elle passe — Note — Exécute des tâches ingrates — Poissons très voraces — Empester — Conjonction.
- 22 Hideux — Soldat — Meilleure actrice de soutien — Distinguée — Descendre — Langue.
- 23 Ouvre le bec pour parler — Architecte américain — Tour — Plus là — Vautour — Fait suffoquer.
- 24 Coordination — Abricot — Fait des piles — Ne recule pas — À l'aise — Toupet — Domine.
- 25 Article — Plaisanté — Sharon l'a comparé à Ben Laden... — Associé — Nécessaire — Cinéaste français né en Turquie, mort au début de l'année — Durée plus ou moins longue — Chérie d'un dieu.
- 26 Journaliste qui était à Salt Lake City — Imbécile — Ruminants — Symbole — Lien — Visible — Elle a retrouvé sa fille à Halifax.
- 27 Ne recherche pas les gros gueuletons — C'est-à-dire — Fait marcher — Quelques pages — Hors d'usage — Tranchant d'un épée — Psychiatre français.
- 28 Au sud des Sables-d'Olonne — Multinationale — Ministre qui a donné sa démission en janvier — Il est passé de l'alcool au jeu — Grand peintre, mauvais grand-père — Glapit dans le Nord — Désigné.
- 29 Impératrice — Jars — Haut — Baie — Sujet — A lieu après l'école — Prénom de quelqu'un qui a fait courir bien des Québécois et qui est mort en février.
- 30 Terme de tennis — Elle a animé un Gala — Tinte — État d'Europe — Lobbyiste, ami personnel de Baril — Dans la gamme — Dans une boîte vide.



LA CHAIR DISPARUE

- 139 -

— Ses principaux contacts dans les services de renseignements, intervint Tate. D'après ce que j'ai compris, elle en aurait au moins un dans chacun des pays touchés par le projet pilote. Ce sont eux qui ont fait le travail pour obtenir l'accord des politiques.

— Ce serait suffisant? fit le Président, étonné.

— Comme première étape, c'est l'essentiel. La tâche de l'Institut n'est pas de faire le travail à la place des États, mais de leur permettre de le faire en leur donnant une perspective globale et des informations pertinentes, sans délais administratifs et sans interférences politiciennes.

— C'est déjà le mandat d'Interpol, non?

— Je sais, il y a Interpol, il y a UKUSA et le CAZAB, il y a toute une série d'organismes de concertation. Mais la moindre décision fait l'objet de discussions comme à l'ONU. À tous les niveaux, les intérêts particuliers interviennent. Le temps qu'une information parvienne à son destinataire — quand elle y parvient — il est presque toujours trop tard.

— Et qu'allez-vous faire pour contrer ça?

— C'est l'Institut lui-même qui va choisir les membres des groupes d'intervention, dans chacun des pays. Et, tant pour les opérations que pour les informations à transmettre, les ordres vont venir directement de l'Institut.

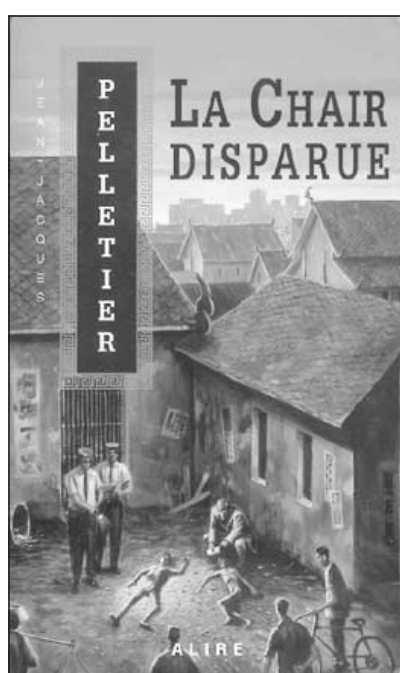
— Vous comprenez que je ne peux pas vous donner une réponse immédiate.

— Je comprends, fit F.

Tate avait dû exiger de pouvoir rediscuter de la situation avec lui, en privé, avant qu'il donne quelque réponse que ce soit.

— D'après ce que j'ai compris, reprit le Président, Tate a les moyens de vous contacter.

— Il lui suffit d'appeler Plimpton, à l'ambassade d'Ottawa. J'ai toute confiance en lui pour tenir le rôle de coupe-piste. Indiquez



le moment où vous voulez qu'on reprenne contact et je communiquerai avec vous de la même façon qu'aujourd'hui.

— Je vous avoue que je préférerais nos anciennes conversations en direct, fit le Président. Mais ça, fit-il, en désignant le moniteur télé, c'est déjà mieux que les fax et les messages électroniques.

TVA, 17 H 52

... ET SUR LES RAISONS QUI L'ONT AMENÉ À LÉGUER SON COEUR À MADEMOISELLE CROFT, C'EST TOUJOURS LE MYSTÈRE. EN DÉPIT DE NOS EFFORTS, CETTE DERNIÈRE N'A TOUJOURS PAS RÉPONDU À NOS APPELS. ICI JACQUES-YVAN BOLDUC, QUÉBEC, POUR TVA.

QUÉBEC, 19 H 04

Hurt, Gabrielle et Poitras avaient pris le même taxi. À la sortie de la maison, ils avaient dû échapper aux journalistes qui attendaient la jeune femme pour faire une entrevue.

À l'arrivée, ce fut le même cirque, mais pour des raisons différentes. La voiture dut se frayer un

chemin entre les deux haies de manifestants qui bloquaient l'accès au Château et criaient des slogans antiarmement. L'assassinat de Lanctot avait relancé le mouvement. Sa photo apparaissait sur plusieurs pancartes.

Hurt réussit à lire le message sous une des photos.

CEUX QUI VIVENT PAR LES ARMES PÉRISSENT PAR LES ARMES.

Ils entrèrent sans trop de peine dans le hall du Château.

— C'est partout comme ça, vos réunions? demanda Gabrielle, sur un ton mi-sérieux, en s'adressant à Hurt.

— Nos meurtres à nous sont plus propres, intervint Poitras avant que l'autre ait eu le temps de répondre. Quand on fait une prise de contrôle et qu'on ferme une usine, ou qu'on fait tomber le prix des actions d'une entreprise, les suicides et les crises cardiaques ne font pas la une des journaux.

Une fois à l'intérieur, ils se dirigèrent vers la salle de bal, où se tenait l'exposition. Les visiteurs commençaient à peine à arriver.

— On va en profiter pendant qu'il n'y a pas encore beaucoup de monde, fit Hurt. J'ai quelque chose de particulier à vous montrer.

Il les amena à une table où étaient étalés des petits tas de minerais, des bouts de métal, des manches, des lames ainsi que quelques couteaux entiers.

À SUIVRE

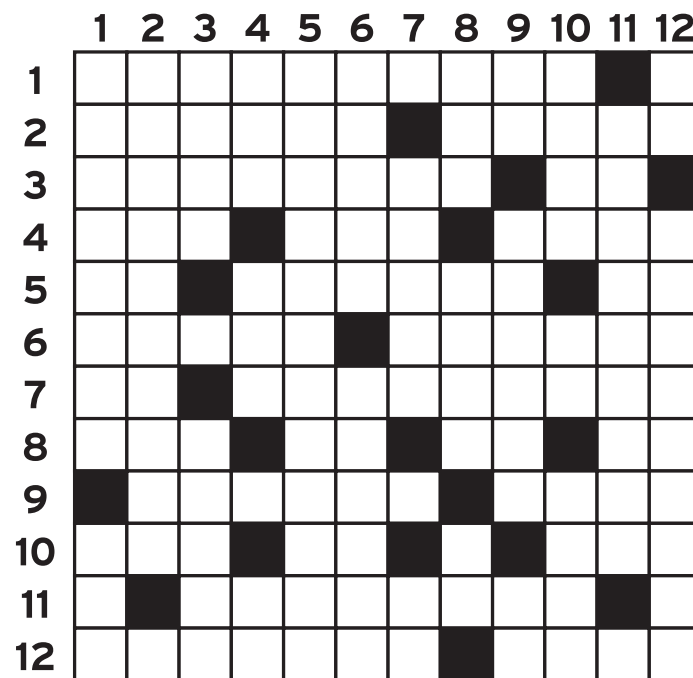


© 1998 Les Éditions Alire Inc. & Jean-Jacques Pelletier

ROM31MS

MOTS CROISÉS

www.hannequart.com



31 mars 2002

06403

HORIZONTALEMENT

- 1 Poules d'eau.
- 2 C'était un malade mental - Écime.
- 3 Qui fait prévoir un danger - Symbole chimique.
- 4 Dégradant - Elle a succédé à la SDN - Lac de Syrie.
- 5 Marque une liaison - Qui n'a pas subi d'altération - Cale en forme de lettre.
- 6 Charnus et bien remplis - Comblées de cadeaux.
- 7 Il a un uniforme - Après la cuisson, elle est rouge.
- 8 Point de départ d'une chronologie particulière - Prêtresse au pré - Erbium - Unité d'angle.
- 9 Qui manque de naturel - Émanait du roi.
- 10 Lettre grecque - Négation - Baie du Japon.
- 11 Qui se trouve sur le côté.
- 12 Canal du corps humain - Certains sont blancs.

VERTICALEMENT

- 1 Réfléchi - Toto.
- 2 Qui relève du hasard.
- 3 Tissus - Dans le titre d'un roman de Rousseau.

- 4 Première épouse de Jacob - Poisson au corps fusiforme - Symbole.
- 5 Qui ne se rend pas compte de ses actes.
- 6 Ce qui n'a pas encore d'existence - Arbrisseau épineux.
- 7 Cirrostratus - Dieu à tête de faucon.
- 8 Terme de ping-pong - Local souterrain - Marque le lieu.
- 9 Pour unir deux mots - Appâte - Saint normand.
- 10 Qui ont perdu leur fraîcheur - Te trouves - Toutatis.
- 11 Déguisés.
- 12 Néon - Abandonnées.

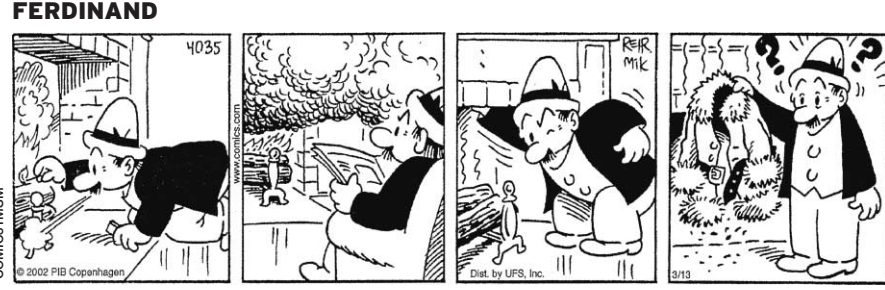
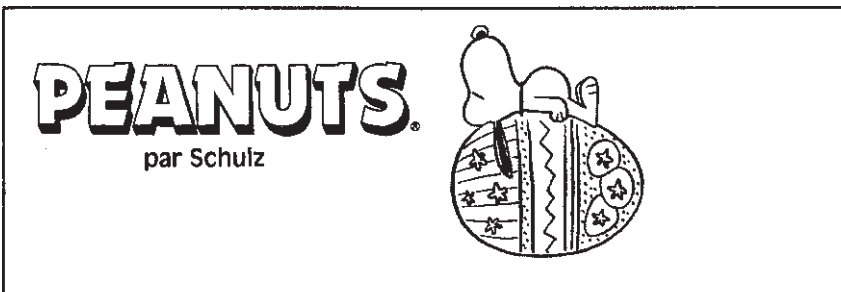
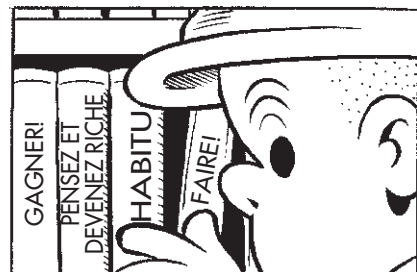
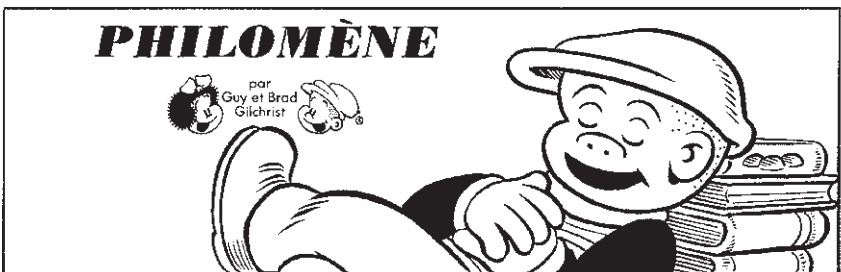
■ SOLUTION AU PROCHAIN NUMÉRO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	R	E	N	F	O	R	C	E	G	R	E	
2	E	M	E	R	V	E	I	L	L	E	E	S
3	P	I	T	I	E	R	U	I	N	E	S	
4	E	S	S	E	R	S	E	R	E			
5	U	S	D	A	N	O	I	S	E	N		
6	P	A	P	E	R	A	S	S	E			
7	L	I	L	L	E	T	B	A	I			
8	E	R	E	N	E	R	E	R	E			
9	N	E	I	G	E	A	T	F	I	L		
10	T	N	E	A	T	E	L					
11	R	E	A	L	U	S	I	T	E	E		
12	D	E	S	I	R	E	S	E	N	S		

06402

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

LA PETITE PRESSE



LES PETITES ANNONCES

DÈS 8 HEURES!

COMMENT NOUS JOINDRE

Heures d'ouverture: lundi au vendredi, de 8 h à 17 h 30

Par téléphone: **(514) 987-8363**

Par télécopieur: **(514) 848-6287**

Adresse postale: Les petites annonces, 7, rue Saint-Jacques, Montréal, Québec H2Y 1K9. petitesannonces@lapresse.ca

Heures de tombée: Les petites annonces régulières. Mardi au samedi: 17 h la veille de la parution. Dimanche et lundi: 17 h le vendredi précédent.

Annances encadrées: 48 h avant la parution.

Communiquez les renseignements suivants lors de votre réservation par télécopieur, courriel ou par la poste:

- Nom complet, adresse et numéro de téléphone pour la facturation
- Rubrique, texte et dates de parution
- Personne à joindre pour vérification
- Numéro de téléphone pour vous joindre en semaine entre 8 h et 17 h 30, si différent de celui de la facturation

Avis

Nos annonces sont priées de vérifier la teneur de leurs annonces lors de leur première parution. Advenant qu'une annonce soit reproduite incorrectement, l'annonceur doit en aviser aussitôt La Presse, qui convient de publier dans la prochaine édition du journal, une version corrigée de celle-ci. Toute erreur ou plainte visant la teneur d'une annonce doit être signalée le jour de sa parution avant 17 h, pour fins de correction lors de la prochaine édition du journal. De même, en cas d'annulation d'une annonce, l'avis à cette fin doit être donné avant 17 h, du lundi au vendredi, le jour qui précède sa parution. Les annonces sont sujettes à l'approbation de leur contenu de même qu'à l'approbation du crédit de l'expéditeur.

La Presse se réserve le droit de publier, d'annuler ou de classer correctement toute annonce sous la rubrique appropriée.

Offres d'emploi: Tous les postes sont ouverts également aux femmes et aux hommes.

100 IMMOBILIER

Garages.....	152	Construction.....	331
On demande à louer.....	153	Services domestiques.....	334
On demande à partager.....	154	Musiciens, artistes.....	337
Sous-location.....	155	Mannequins, modèles.....	339
Appartements meublés.....	156	Emplois divers.....	340
		Emplois divers à temps partiel.....	342
		Emplois demandés.....	343
		Méthodes de recherche.....	348
		d'emplois.....	349
		Bénévolet.....	349
		COURS	350
		Cours.....	350

200 MARCHANDISES ET SERVICES

Audiovisuel, photographie.....	203	Santé.....	306
Services communautaires.....	306	Éducation, enseignement.....	307
Meubles, électroménagers.....	206	Gareries.....	308
Équipements, articles maison.....	207	Bureaux.....	310
Chauffage, climatisation.....	209	Bureaux.....	310
Vêtements, fourrure.....	210	Informatique.....	313
Collectons.....	211	Assurance.....	316
Antiquités.....	212	Secteur automobile.....	317
œuvres d'art, bijoux.....	212	Vente, commerce.....	319
Livres.....	214	Immobilier.....	320
Informatique.....	217	Transport, camionnage.....	321
Aliments.....	220	Hôtellerie.....	321
Perdu.....	221	restauration, alimentation.....	322
Trouvés.....	222	Imprimerie, infographie.....	324
Piscines.....	224	Technique, métiers.....	325
Bois de feu.....	225	soins-traitement.....	325
Bureau, téléphonie.....	228	Coiffure, esthétique.....	327
Imprimerie.....	229	Industrie du vêtement.....	328
Machinerie, outils.....	231	Industrie, manufacturier.....	329
Équipements commerciaux.....	232	Entretien, sécurité.....	330

600 LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS

Sports, plein air.....	605	• ÉQUIPEMENTS RÉCRÉATIFS •	
Séjours, excursions.....	610	ACHAT • VENTE • ÉCHANGE	
		Motocyclettes.....	655
		Bateaux, sports nautiques.....	658
		Motoneiges, véhicules tout terrain.....	661
		Véhicules récréatifs.....	667
		Remorques.....	668

400 SERVICES PERSONNELS

Souhaits, événements.....	401	Offres d'emploi.....	300
Avis de recherche.....	402	(encadrées seulement).....	300
Compagnes, compagnons.....	403	Programmes de formation.....	303
Agences de rencontres.....	404	Postes cadres.....	305
Clubs de rencontres.....	405	et professionnels.....	304
Lignes de rencontres.....	406		
Astrologie, occultisme.....	410		
Billets de sport / spectacles.....	419		
Activités sociales.....	420		
Escortes, rencontres, etc.....	440		
Studios de massage.....	445		
Divers.....	450		

300 OFFRES D'EMPLOI

Offres d'emploi.....	300	Offres d'emploi.....	300
(encadrées seulement).....	300	Offres d'emploi.....	300
Programmes de formation.....	303	Offres d'emploi.....	300
Postes cadres.....	305	Offres d'emploi.....	300
et professionnels.....	304	Offres d'emploi.....	300

600 LOISIRS ET VÉHICULES RÉCRÉATIFS

Sports, plein air.....	605	• ÉQUIPEMENTS RÉCRÉATIFS •	
Séjours, excursions.....	610	ACHAT • VENTE • ÉCHANGE	
		Motocyclettes.....	655
		Bateaux, sports nautiques.....	658
		Motoneiges, véhicules tout terrain.....	661
		Véhicules récréatifs.....	667
		Remorques.....	668

700 AFFAIRES

Site Internet.....	704	Offres d'emploi.....	300
Occasions d'affaires.....	710	(encadrées seulement).....	300
Franchises.....	714	Programmes de formation.....	303
Services spécialisés, financement.....	715	Postes cadres.....	305
Tenue de livres, impôt.....	725	et professionnels.....	304

800 AVIS

Avis léger.....	801	Offres d'emploi.....	300
Avis divers, communiqués.....	805	(encadrées seulement).....	300
Avis de dissolution, changements de nom.....	850	Programmes de formation.....	303
		Postes cadres.....	305
		et professionnels.....	304

900 DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS

Remerciements.....	900	Offres d'emploi.....	300
Condoléances.....	968	(encadrées seulement).....	300
Prières.....	968	Programmes de formation.....	303
Décès.....	975	Postes cadres.....	305
		et professionnels.....	304

Petites annonces cyberpresse.ca

100 VISITES LIBRES

BOUCHERVILLE, coté 1997, 2 ch., 1240 de Dieppe, 165 000 \$, visites libres mardi 31 mars, 13h à 16h, 450-659-8385.

LAPRAIRIE, belle maison en rangée, 1445 ch. St-Joseph, Sam. dim. 14h à 16h, 450-659-8385.

LAVAL, 1430 MIRELLE, DIM. 13h à 16h, Bung. dét. 3 c. à c., complètement réno, cuisine et bain neuves, bain tourbillon, foyer au sol, céramique et bois franc, grand terrain, piscine creusée, cabanon, libre maintenant, 116 500 \$, 514-870-8727, 514-704-3660.

MÉTRO PIEIX, 1451 de la rue, 14-16h, Condo réno, 19 pièces, 219 000 \$, garage, 114 900 \$, Sutton Agts. Denis Gosselin 514-382-2929

101 ÎLE DE MONTRÉAL

ROSEMONT, 6900 30e Ave, bung. 7 1/2, bachelors, 4100 car., piscine, stat.3 autos., 159000 \$, 514-723-4034.

ROSEMONT, triplex, 6/6, 3e, rénové, rue Bordeaux, garage, 255 000 \$, 450-763-0432.

ST-LAURENT, coté dét. tout réno, foyer, planchers chêne, boiserie, solarium, 5 min. métro, 219 000 \$, 514-724-4336.

ST-MICHEL, duplex de luxe, 2KX5, garage, 200 000 \$. Occupation juillet, 514-323-0589

WESTPARK très belle maison avec nouvelle cuisine, sous-sol fini avec bar, air climatisé central, piscine creusée, foyer, Prix réduit 187 000 \$, 514-685-1283

105 LAVAL RIVE-NORD

ÎLE PATON, condo dernier étage, bord eau, ensoleillé, insonorisé, planchers bois franc, ac. 2 ch., 2 b/ains, ascenseur, piscine, no. stat. int., gazebos, 190 000 \$, 450-978-9497

ROSEMER, bung. 1977, 3 + 1 ch., 1 1/2 s/bains, briques, latès, bois antré, 10 000 pi car., 159 000 \$, 450-979-9122

STE-ROSE, semi détaché 93, 2 ch., 1 s/bain, impeccable, prix négociable, 450-625-3863.

109 LAURENTIDES LAUDAIRE

À REPENTIGNY, cottage, 5 c. à c., 2s/bains, s/sol fini, terrain 70X120 pi, taxes totales 1500 \$, près bus et écoles, no. stat. int., gazebos, 190 000 \$, 514-581-2312

LANAUDIÈRE, St-Zénon, lac St-Sébastien, coté 3 ch., garage, 115 000 \$, 450-984-5910.

PIEDMONT, chalet suisse 1 ch. mezz., près Olympia, golf et piscines, 100 000 \$, 450-969-0818

115 CONDOMINIUMS, COPROPRIÉTÉS

LES JARDINS LAFONTAINE
Penhouse ou cœur de parc Lafontaine.
Immeuble béton, insonorisation supérieure, 4/5 environ 1300 pi. ca. balcon, 2 s/bains, unité de coin très fenestrée, vue panoramique, gar. int. chauffé, terr. sur le toit, attente au condo. Foyer, portes pleines, manteau de foyer...
Système de sécurité
Pas d'argent
R15
514-243-5000
514-523-2281

122 TERRAINS RÉSIDENTIELS

N.D. ÎLE PERROT, terrains de 6000 pi car. Pour info, demandez Michel 514-453-0479.

ROXBORO, terrain résidentiel de coin, 6980 pi car., 36 000 \$, 514-631-7247

ST-DONAT, Lac-Ouareau, 1 grand terrain, 1500 mètres carrés ou 1X3, 2X2, 95 \$, 819-524-1111, 819-426-675.

STE-ADELE près du golf (Alpine Inn) 100 000 \$, prêt pour construction, 30 000 \$, 450-258-1987 - 450-472-3766

101 ÎLE DE MONTRÉAL

AHUNTSIC, triplex + bachelors, 1X6 1/2, 3X3/2, garage, rev. 222 000 \$, prix 249 900 \$ femme, Gaston 514-389-3039

A ST-LAURENT, bung., 3 ch., 3 s/bains, 1 s/fam., avec foyer, garage double, pl. en chêne, près écoles, par proprio, 340 000 \$, 514-336-6380

CARTIERVILLE, grand split jumé, 3 + 2 ch., face parc, près tram et route 15; garage, Beau-rivage potentiel, 219 000 \$, Pas d'argent, 514-334-6560

CARTIERVILLE, près hôpitaux Sac-Coeur, coté rénové, 3 ch., 2 s/bains, vue très paisible, jardin, abri d'auto, 178 000 \$, pas d'argent, 514-336-6380

102 CENTRE-VILLE

SIMPSON 3480, près Sherbrooke, condo 3/2, libre juillet, 514-324-0114.

CONDO - 1 McGill
1270 pi car., 2 ch + loggia
Prix 249 000 \$

Proprio 514-842-5788
LOFT, style New York, grandes fenêtres + ou - 1600 pi car., piscine, cabanon, arros. mat. rev. 189 000 \$, 450-441-2881

ST-BRUNO, condo 1999, 3 ch., s/sol fini, garage, piscine, 214 000 \$, 514-219-1640

110 CANTONS DE L'EST

HAUT ST-FRANÇOIS, (Scottstown), Maison ancienne réno, 19 pièces, 2 ch., 2 s/bains, bois franc, 2 s/bains, poêle/foyer, 1200 \$, 450-679-6389

À ST-BRUNO, 1166 Bourassa, bung. 4 ch., s/sol fini, 2 cuisines, 2 s/bains, foyer, garage, 118. 140 000 \$, 450-683-4616

À LONGUEUIL, coté 96 pi. bois, foyer, ac. 3 ch., 3 s/bains, s/sol fini, 139 900 \$, 450-448-5609

111 EXTÉRIEUR DE MONTRÉAL

LUXEUX bord de l'eau, à Deauville, (carré), 2 ch., 2 s/bains, piscine, mezzanine, foyer, piscine, 819-864-1257.

MEMPRÉMAGOG superbe rés. architecte, bord lac, 3 ch., foyer, constr. neuve de qualité, charmant, vue spectaculaire, 279 000 \$, 450-655-7130

PETITE PATRIE, jumé 1000 pi car., 2b, 2 ch., foyer, terrasse, construction neuve, 149 000 \$, 514-993-8058

131 ÎLE DE MONTRÉAL

MTL-NORD, haut duplex, grand 5 1/2, bois franc, ensoleillé, tranquille, près Pie IX, 1er juillet, 675 \$, 514-993-6435

N-BORDEAUX, 1605 H-Bourassa Ouest, 3/2, bain, ascenseur, 514-745-7674

N.D.G., 5 1/2, 1 ch. double, 1er étage, bois franc, chauffé, poêle gaz, juil. 785 \$, 514-483-0435

N.D.G., grand 6 1/2, ensoleillé, bas duplex, cachet 3 ch., cuisine et s/bain rénovés, foyer, planchers chêne, foyer, rangement garage et s/sol, 1650 \$, 5100 chauffé, 514-485-6741

132 A LOUER CENTRE-VILLE

AU CHÂTEAU LINCOLN, 2/2, 3/4, 4/2, tout inclus, App. meubles au mois et ann. annuel, près métro, 514-931-7271

AV. DES PINS, 1400, grand 4/4, 2 s/bains, piscine, sauna, 514-842-8041

LAPRAIRIE 130 Ste-Catherine, (près Brassard), Maison, 8/8 pces sur fin de rue, Aires, jardin, patio, abri d'auto, Transouillette, 1200 \$/mois. Réf. Bus direct centre-ville, 450-444-1721

LOFTS rénovés, semi-meubles, poêle, frigo, près Pont-Viau, 1200-1400 \$, à partir de 2100 \$/mois. Livres sans détail, 514-831-9274

101 ÎLE DE MONTRÉAL

ST-LAURENT, bung., 3 ch., 3 s/bains, 1 s/fam., avec foyer, garage double, pl. en chêne, près écoles, par proprio, 340 000 \$, 514-336-6380

CARTIERVILLE, grand split jumé, 3 + 2 ch., face parc, près tram et route 15; garage, Beau-rivage potentiel, 219 000 \$, Pas d'argent, 514-334-6560

CARTIERVILLE, près hôpitaux Sac-Coeur, coté rénové, 3 ch., 2 s/bains, vue très paisible, jardin, abri d'auto, 178 000 \$, pas d'argent, 514-336-6380

102 CENTRE-VILLE

SIMPSON 3480, près Sherbrooke, condo 3/2, libre juillet, 514-324-0114.

CONDO - 1 McGill
1270 pi car., 2 ch + loggia
Prix 249 000 \$

Proprio 514-842-5788
LOFT, style New York, grandes fenêtres + ou - 1600 pi car., piscine, cabanon, arros. mat. rev. 189 000 \$, 450-441-2881

110 CANTONS DE L'EST

HAUT ST-FRANÇOIS, (Scottstown), Maison ancienne réno, 19 pièces, 2 ch., 2 s/bains, bois franc, 2 s/bains, poêle/foyer, 1200 \$, 450-679-6389

À ST-BRUNO, 1166 Bourassa, bung. 4 ch., s/sol fini, 2 cuisines, 2 s/bains, foyer, garage, 118. 140 000 \$, 450-683-4616

À LONGUEUIL, coté 96 pi. bois, foyer, ac. 3 ch., 3 s/bains, s/sol fini, 139 900 \$, 450-448-5609

111 EXTÉRIEUR DE MONTRÉAL

LUXEUX bord de l'eau, à Deauville, (carré), 2 ch., 2 s/bains, piscine, mezzanine, foyer, piscine, 819-864-1257.

MEMPRÉMAGOG superbe rés. architecte, bord lac, 3 ch., foyer, constr. neuve de qualité, charmant, vue spectaculaire, 279 000 \$, 450-655-7130

PETITE PATRIE, jumé 1000 pi car., 2b, 2 ch., foyer, terrasse, construction neuve, 149 000 \$, 514-993-8058

131 ÎLE DE MONTRÉAL

MTL-NORD, haut duplex, grand 5 1/2, bois franc, ensoleillé, tranquille, près Pie IX, 1er juillet, 675 \$, 514-993-6435

N-BORDEAUX, 1605 H-Bourassa Ouest, 3/2, bain, ascenseur, 514-745-7674

N.D.G., 5 1/2, 1 ch. double, 1er étage, bois franc, chauffé, poêle gaz, juil. 785 \$, 514-483-0435

N.D.G., grand 6 1/2, ensoleillé, bas duplex, cachet 3 ch., cuisine et s/bain rénovés, foyer, planchers chêne, foyer, rangement garage et s/sol, 1650 \$, 5100 chauffé, 514-485-6741

132 A LOUER CENTRE-VILLE

AU CHÂTEAU LINCOLN, 2/2, 3/4, 4/2, tout inclus, App. meubles au mois et ann. annuel, près métro, 514-931-7271

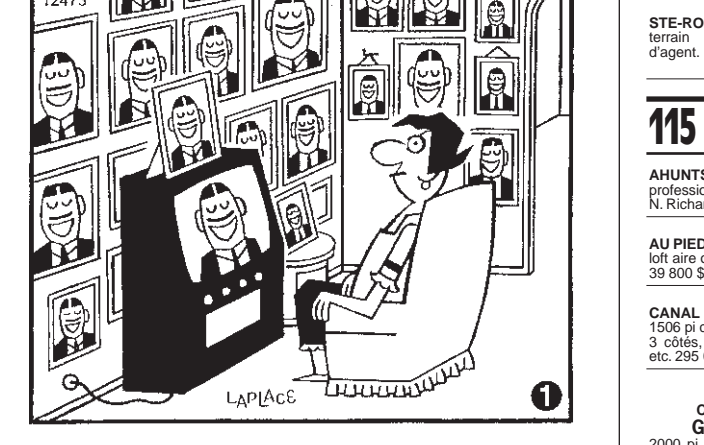
AV. DES PINS, 1400, grand 4/4, 2 s/bains, piscine, sauna, 514-842-8041

LAPRAIRIE 130 Ste-Catherine, (près Brassard), Maison, 8/8 pces sur fin de rue, Aires, jardin, patio, abri d'auto, Transouillette, 1200 \$/mois. Réf. Bus direct centre-ville, 450-444-1721

LOFTS rénovés, semi-meubles, poêle, frigo, près Pont-Viau, 1200-1400 \$, à partir de 2100 \$/mois. Livres sans détail, 514-831-9274

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux HUIT petites différences.



STE-ROSE, cottage, garage, terrain, 450-661-2660.

MIRABEL ancien restaurant, solarium, bâtiments, beaucoup d'arbres, 450-661-2660.

ST-ANDRÉ-AVELLIN, près Montebello, 103 acres, maison de campagne et chalet. Borné à l'est par La Petite Rivière avec piscine, 514-365-6442.

AU PIED DE MONT Ste-Anne, loft aire ouverte, poss. revenus, 39 800 \$, 450-704-2228

CANAL LACHINE, Corticoil, 1506 pi car. net, 14 fenêtres sur 3 côtés, tout rénové en 2001, etc. 295 000 \$, 514-934-6009.

STE-ROSE, cottage, garage, terrain, 450-661-2660.

MIRABEL ancien restaurant, solarium, bâtiments, beaucoup d'arbres, 450-661-2660.

ST-ANDRÉ-AVELLIN, près Montebello, 103 acres, maison de campagne et chalet. Borné à l'est par La Petite Rivière avec piscine, 514-365-6442.

AU PIED DE MONT Ste-Anne, loft aire ouverte, poss. revenus, 39 800 \$, 450-704-2228

CANAL LACHINE, Corticoil, 1506 pi car. net, 14 fenêtres sur 3 côtés, tout rénové en 2001, etc. 295 000 \$, 514-934-6009.

115 CONDOMINIUMS, COPROPRIÉTÉS

AHUNTSIC 2 ch., garage, double professionnellement, à voir, superbe N. Richard ctr., 450-661-9030

AU PIED DE MONT Ste-Anne, loft aire ouverte, poss. revenus, 39 800 \$, 450-704-2228

CANAL LACHINE, Corticoil, 1506 pi car. net, 14 fenêtres sur 3 côtés, tout rénové en 2001, etc. 295 000 \$, 514-934-6009.

CENTRE-VILLE Ghetto McGill
2000 pi, foyer 2 McGill, mur de brique, 2 s/bain, s/sol, 3 ch., jardin anglais, sauna. Direct du proprio, 514-943-4206.

COURS DE COUBERTIN
PIE IX, Condo 3/2, très propre, 1 stat. Endroit hyper tranquille et rempli d'espace vert. Poss. de passer électrique, frigo, neufs. Ou à louer. Réf. 514-286-0180

117 CHALET À VENDRE

ENTRELACS, chalet rénové 2001, 2 chambres, foyer, garage, 31 000 pi car., face au lac Des lacs, 450-228-2190

MÉTRO LAURIER, 6 1/2, 2 ch., 2 s/bains, 1000 \$, 514-323-8202

MÉTRO LAURIER, 6 1/2, 2 ch., 2 s/bains, 1000 \$, 514-323-8202

MÉTRO LAURIER, 6 1/2, 2 ch., 2 s/bains, 1000 \$, 514-323-8202

MÉTRO LAURIER, 6 1/2, 2 ch., 2 s/bains, 1000 \$, 514-323-8202

120 PROPRIÉTÉS DEMANDÉES

ACHÈTERAIS 6 à 10 LOGS. PAÏERAS COMPANT
PARTICULIERS 514-592-2303

À BLAINVILLE, secteur Fontainebleau, magnifique terrain, 10 080' car boisé 514-942-3665

BORD DE L'EAU
18 500 pi car., avec maison s/sol, 2 s/bains, 1000 \$, 514-323-8202

BOUCHERVILLE, terrains 30 000 pi car., à 100 000 pi car., - desservir par aqueduc et ég

IMMOBILIER

100

180 ESPACES COMM. INDUSTRIELS À LOUER

GYMNASÉ

Situé coin Sauvé et Papineau 12 000 pi car, s/bains (douche, placards 30'). Possibilité 40 000 car, divisé par école. Location au mois ou long terme. Composez le 514-737-2268

L.D.R., bâtisse 40x70, prêt pour garderie ou autre, option d'achat, stat., 450-669-1331

184 ENTREPÔTS À LOUER

ENTREPÔT INDUSTRIEL 5400 à 50 000' CAR.

MONTREAL - RIVIÈRE DES PRAIRIES JUNON INC. - 514-648-1015 #223

LONGUEUIL, entropôt à louer 10 pi x 20 pi, 2500 \$/mois (450) 977-4634

186 BUREAUX À LOUER

1000-2600 PI CAR., idéal clinique, bureaux prof., AC, salle 200 pi, 150 \$/mois (450) 977-4634

ACADIE, SAUVÉ, meubles, stat., AC, salle 200 pi, 150 \$/mois (450) 977-4634

AJDI, OUTREMONT, bureau, atelier, chargement, stat., 4000 r.-de-ch., 514-953-8457

BEAUBIEN, près Plaza, commerce, bureau et très petits bureaux 514 272-5282

MARCHANDISES ET SERVICES

200

203 AUDIOVISUEL

ABSOLU BESOIN cam 35 mm, 2x, 4 x 5, cinéma, voir le plus 514-726-5318

ACHETERAIS appareils photo et acc. Leica, Hasselblad, Nikon et autres. 514-898-5351

205 INSTRUMENTS DE MUSIQUE

PIANO, droit, Bell, 1913, bonne condition, item de collection. 2000 \$. 450-649-8279.

TUBA DO, Musica, 5 valves rotatives, excellent état. Demandez Jacques. 514-594-9745

210 VÊTEMENTS FOURRURE

COMPTEUR VESTIMENTAIRE lun., mer., 13 à 16 h, au Centre jeunesse de l'ARFSP, 3500 Beaubien Est, coin 136 Av.

211 COLLECTIONS

ACHAT cartes souvenirs, hockey, baseball, 5 COMPARTANT 514-231-8607 450-758-1542

212 ANTIQUITES, OEUVRES D'ART, BIJOUX

1, 2, 3, 4, ANTIQUITES ET + Achats antiquités, meilleur prix! 514-247-8354

214 LIVRES

ACHETONS à domicile, livres de qualité en tous genres. 4487 de L'Arche, 514-914-2142

217 INFORMATIQUE

LIQUIDATION D'ORDINATEURS Notebook, Mac, PC, Pentium, Portable, Powermac, Monteur. Le plus gros centre à MTL 1230COMPUTÉ 514-855-9550.

218 ANIMAUX

A.B.L. 514-256-7997. Bichon, Chihuahua, Husky, Boxer, Yorkshire, Poméranien, etc.

228 BUREAU, TÉLÉPHONIE

ACHAT-VENTE-LOCATION Fabrication, Mobilier. Du solide. Tout pour le bureau, magasin, école. Aussi usagé. Recouvrement de partitions. Panneaux et tables pour Centres d'apprentissage. Gestion C.L.C. 514-278-7614

225 ÉQUIPEMENTS COMMERCIAUX

ÉQUIPEMENT pour ferblanter couvreur, le tout pour 15 000 \$ 450-690-5221

232 CONSTRUCTION RÉNOVATION DÉCORATION

RÉPARATION plâtre, peinture, gypco (je fournis peinture Sico au prix coûtant) 514-523-5444

235 MARCHANDISES DIVERSES

TISSUS d'importation : soies, laines, viscoses d'Allemagne... 66% réduction. 450-297-0575

236 ON DEMANDE À ACHETER

ACHÈTE PIANOS Bouillhier Musique, (514) 722-8741

238 VENTE DE CHARITÉ

ANTIQUITES Chine, coutellerie, meubles, Sam-dim, 10-17 h. 5772, ch. Fleet, 514-481-6973

239 VENTE COMMERCIE

A.Q.E.A. L'enfant dysphasique a des problèmes avec les mots, les phrases et le temps... Il nous dit « merci » autrement.

233 CONSTRUCTION RÉNOVATION DÉCORATION

RÉPARATION plâtre, peinture, gypco (je fournis peinture Sico au prix coûtant) 514-523-5444

235 MARCHANDISES DIVERSES

TISSUS d'importation : soies, laines, viscoses d'Allemagne... 66% réduction. 450-297-0575

236 ON DEMANDE À ACHETER

ACHÈTE PIANOS Bouillhier Musique, (514) 722-8741

238 VENTE DE CHARITÉ

ANTIQUITES Chine, coutellerie, meubles, Sam-dim, 10-17 h. 5772, ch. Fleet, 514-481-6973

239 VENTE COMMERCIE

A.Q.E.A. L'enfant dysphasique a des problèmes avec les mots, les phrases et le temps... Il nous dit « merci » autrement.

233 CONSTRUCTION RÉNOVATION DÉCORATION

RÉPARATION plâtre, peinture, gypco (je fournis peinture Sico au prix coûtant) 514-523-5444

235 MARCHANDISES DIVERSES

TISSUS d'importation : soies, laines, viscoses d'Allemagne... 66% réduction. 450-297-0575

236 ON DEMANDE À ACHETER

ACHÈTE PIANOS Bouillhier Musique, (514) 722-8741

238 VENTE DE CHARITÉ

ANTIQUITES Chine, coutellerie, meubles, Sam-dim, 10-17 h. 5772, ch. Fleet, 514-481-6973

MARCHÉ AUX PUCES

240

2 DIVANS 3-2 pl., bourgeoise, neufs, 950 \$ 2 biblos acajou vitrés, 2 tables (coin et café), 950 \$. 514-388-2183

ANTIQUITES et meubles, lit king size, vaisselle, lampes, tableaux, objets, etc. 514-948-2218.

ARMOIRE EN PIN 4 ptes, pour T.V ou penderie, 750 \$. 450-430-9841

BAIN-SAUNA DOMESTIQUE 5 ans d'usage. 5000 \$. 514 766 - 6969

BUFFET s'manger, salon, tapis, tête de lit King, lits simples, électros, etc... 514-333-1609.

CHAÎNE Stéréo cinéma maison Harmon Kardon, à vendre ou prendrait arrangement contre moto VMAX. Après 16 h 30 : (450) 652-9164

COMPRESSEUR Campbell Hausfeld 5 forces, réservoir 20 gallons, 300\$. 514-683-0392

ENERGIE Icardio voudrais céder abonnement (fin sep/02) \$ à discuter. 450-585-7600

FAUTEUILS plâces en tissu gr. Propre. 110 \$. 450-455-6732, 514-978-0486.

ORDINATEUR Pentium, imprimante, pièces, portatif +++ (514) 855-0503

PIANO Lesage, armoire antique, fauteuil, lav., sc., poêle, base futon, etc. 450-661-3259.

POÈLE, frigo, lav.-sc., lave-vaisselle, congélateur. Faut vendre. 514-257-1441

POÈLE, frigo : 325 \$. Laveuse, sècheuse : 300 \$/mois. Très propre. 514-388-1260

SET ch., noir, Sofa cuir, bourgoise. S'manger, buffet blanc. Chambly 450-447-9071

SET s'manger (Spinnepade) laqué acajou, reproduction. Table, 6 chaises, buffet, vaisselier, 2000 \$. 2 commodes Empire 1000 \$. Aussi peintures, quelques fauteuils. (514) 598-1467

SET s'manger haut de gamme, 11 merc. A voir 18 000 \$ pour 6000 \$. 450-419-0251

SOFA modulaire 3 sections et ensemble s'diner, payer 4300 \$ en 2000. 514-257-6785

SOUFFLEUSE à neige Toro, 8 forces. 30 \$. A-1. 450-678-8450, 514-242-0472

JEEP Cherokee 4x4 96, 68 000 km, air, 12 995 \$, AUTO VOISIN 450-668-9222

JEEP Tj Sahara 95, 5 vit., 4.0L, 21000, CD, pneus 31", garanti. ACURA PLUS (450) 435-4455

JEEP YJ 1994, 5 vit., 4 cyl., 114 000 km, A-1, 2 tois, mag. St-Jovite, 810-428-9275.

MARCHÉ AUX PUCES

987- VENDU sans frais 1 866 987-VENDU (8363)

1,21 \$* par ligne supplémentaire par jour *taxes en sus

LES PETITES ANNONCES

La Presse

cybropresse.ca

987-VENDU sans frais 1 866 987-VENDU (8363)

Pour cette offre spéciale, aucun changement ne peut être apporté au texte original en cours de publication. On peut annuler après la première parution, cependant la facturation s'établit en fonction du nombre de jours de parution demandés lors de la réservation. Payables avant publication. Cette offre s'adresse uniquement aux particuliers.

300 POSTES CADRES ET PROFESSIONNELS

302 TECHNIQUE, MÉTIERS, SOUS-TRAITEMENT

303 SERVICES DOMESTIQUES

304 CUISINIÈRE(E), 2-3 h, par jour pour préparer souper (famille de 5 pers.). 14 h, au centre, à Outremont. Faxer CV à Alexandra 514-713-4372

305 EMPLOIS DEMANDÉS

À QUI LA CHANCE ? Homme de maison de qualité, ménage, lessive, cuisine, gardien, etc. Temps plein/partiel, références. Denys 514-481-9877

306 SANTÉ, SERVICES COMMUNAUTAIRES

ASSISTANT(E)-DENTAIRE bilingue avec exp., pour prosthodontiste. Tél: 514-342-1266, fax: 514-342-3735

307 INDUSTRIE DU VÊTEMENT

ÉCHANTEURNEUSE(EUR) 3 ans et plus d'exp. dans le mailloir de bain. Faire parvenir CV, télécopier à 514-383-7589 ou par poste au 1350 Mazarelle, Mt. Ham 1H2 a/s de Joseph et de Manon V.

308 SERVICES PERSONNELS

JEUNE et jolie européenne vous visite. 514-240-5000

JULIEN : Beau noir distingué, 24 h, 5 pi-10, 150, bisseuxl censeuel, déplace 514-537-0200

SAUNA 5018. Rencontre Hommes seulement 24/24. 5113 St-Laurent 514-277-3555.

TRANSEXUELLE pour tes fantasmes. Jacky, 514-527-8853

UNE jolie femme de couleur vous reçoit. 514-525-1443

309 BUREAUX

PERSONNE dynamique, excellent salaire, belle présentation avec public. Imméd. métr. Crémazie 8910 La Jeunesse demande Allen

SECRETARIE de notaire avec exp., bilingue, ProNotaire, métr. de l'Eglise, 514-767-5333

310 VENTE COMMERCIE

BOULOTIE CADEAUX au Complexe Desjardins recherche ordonnateur, belle expérience, 514-802-5379.

311 ENTREPRISE

AGREABLE DÉTENTE massage suédois, californien Santé Finesse, 514-272-0555

ALFA STUDIO Détente et relaxation à leur meilleur. Tél.: (514) 288-5525.

312 HÔTELLERIE RESTAURATION ALIMENTATION

BARMAN(AID), serveur, cours, aide au placement, 849-2828. EcoleDesMaitres.com

PÂTISSIER(ÈRE) avec expérience demandée(514) 317-4777

PERSONNEL avec exp. demandé pour confiserie orientale (halva). Maurice 450-663-9553

313 RESTAURANT L'AVENTURE SOUS-CHEF ET CUISINIÈRE en cuisine française ou italienne, réf. exigés. Se présenter après 11h, au 438 Pi. Jacques Cartier, demandez M. Creton.

SEURVEUR(EUSE) avec expérience, connaissance des vins, temps plein, temps partiel. Faxer CV à: 514-281-1116

314 TRANSPORTS ET VÉHICULES AUTOMOBILES

500

501 MACHINERIES DIVERSES, VÉHICULES LOURDS

CAMION, Kenworth, exc. état avec remorque 63 pi, "flat bed" neuf avec poss. contrat de vente. Télécopier à 514-707-6377.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURCOURNÈTES

FORD Explorer E. Bauer 96, 85 000 km, exc. état, bal gar. 120 000 km, 15 000 \$. Soir ou lin. sem. 514-341-2513

FORD F150 King Cab 1993, rég. vit volant ajust., ac, beau-châssis, 514-343-6698

FORD F150 4X4, 1989, excellent condition, bas kilométrage. 3900 \$. 514-693-0263.

FORD F-150 XL 99, bleu, fonce, flair side, extra cab, 4 portes, 11 000 km, exc. état, ac, marchepied, anti-vol, 46000 km, très propre, 20 500\$. Jour 514-925-6325.

FORD Ranger XL 93, V6, aut., 41 000 km, exc. état, 1er proprio, 450-627-4846.

FORD Windstar LX 1999, 0 r capitaines 4 portes 26 000km état A1, 22 000\$, 514-235-4192

GMC Pick-up, 98, 3/4 TON HD, moteur 6L, aut., AM/FM stereo cass., attache excellent condition, seulement 69 000 km, financement disponible. A qui la chance? 7 19 950 \$. Georges au 514-953-6418, 514-237-5117

HONDA CRV 1997 à 2002 CHOIX DE 20 MODELES Chambly Honda, 514 990-6699

HONDA CRV 2001, cuir, bas km, tout équipé, comme neuf 8000 \$ de - qu'une neuve 2002 (halva). Maurice 450-663-9553

HONDA CRV 2002, 1000 km seulement, RABAIS - DEMO Chambly Honda, 514 990-6699

HONDA CRV 97, rég. vit., CD, air, 115 000 km, pneus neufs, mags, 14 900 \$. 450-455-0653

EUROVAN Camper '99, 82 000 km, tout équipé, suvent, Gar prolongée, Pat, 450-492-4665.

512 CAMIONS, JEEPS, FOURCOURNÈTES

CHEVROLET Lumina 1996 7 passagers, automatique, air Carrefour Subaru 450-625-1114

CHEVROLET Venture 99, aut., 29 000 km, mag. toil, 15 300\$. S.D. Auto 514-952-9808

CHEVROLET Venture 98 514-352-8164, 762-8519, cfr.

CRV LX 98, 99, 01, 5 vitesses et aut. garantie 450-445-4528

DODGE Caravan 2000, tout CV, 98 000 km, 13 750 \$, 450-627-5417.

DODGE Caravan SE 94, rég. vit., 118 000 km, anti-rég., dame proprio, bien entretenu, 6500 \$. 514-254-1859

DODGE Dakota sport Quad Cab 2000, 4 ptes, aut., 4 X 4, CV, 110 000 km, 12 995 \$, Global enr., 514-983-2959

DODGE Grand Caravan LE 95, 7 pass., aut., tout équipé, DU JAMAIS VU! ACURA PLUS (450) 435-4455

DODGE Ram 2500, 1993, excellent pour travail, alarms, 66 000 km, 11 995 \$, 450-455-0653

EUROVAN Camper '99, 82 000 km, tout équipé, suvent, Gar prolongée, Pat, 450-492-4665.

513 TRANSPORTS ET VÉHICULES AUTOMOBILES

500

501 MACHINERIES DIVERSES, VÉHICULES LOURDS

CAMION, Kenworth, exc. état avec remorque 63 pi, "flat bed" neuf avec poss. contrat de vente. Télécopier à 514-707-6377.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURCOURNÈTES

FORD Explorer E. Bauer 96, 85 000 km, exc. état, bal gar. 120 000 km, 15 000 \$. Soir ou lin. sem. 514-341-2513

FORD F150 King Cab 1993, rég. vit volant ajust., ac, beau-châssis, 514-343-6698

FORD F150 4X4, 1989, excellent condition, bas kilométrage. 3900 \$. 514-693-0263.

FORD F-150 XL 99, bleu, fonce, flair side, extra cab, 4 portes, 11 000 km, exc. état, ac, marchepied, anti-vol, 46000 km, très propre, 20 500\$. Jour 514-925-6325.

FORD Ranger XL 93, V6, aut., 41 000 km, exc. état, 1er proprio, 450-627-4846.

FORD Windstar LX 1999, 0 r capitaines 4 portes 26 000km état A1, 22 000\$, 514-235-4192

GMC Pick-up, 98, 3/4 TON HD, moteur 6L, aut., AM/FM stereo cass., attache excellent condition, seulement 69 000 km, financement disponible. A qui la chance? 7 19 950 \$. Georges au 514-953-6418, 514-237-5117

HONDA CRV 1997 à 2002 CHOIX DE 20 MODELES Chambly Honda, 514 990-6699

HONDA CRV 2001, cuir, bas km, tout équipé, comme neuf 8000 \$ de - qu'une neuve 2002 (halva). Maurice 450-663-9553

HONDA CRV 2002, 1000 km seulement, RABAIS - DEMO Chambly Honda, 514 990-6699

HONDA CRV 97, rég. vit., CD, air, 115 000 km, pneus neufs, mags, 14 900 \$. 450-455-0653

EUROVAN Camper '99, 82 000 km, tout équipé, suvent, Gar prolongée, Pat, 450-492-4665.

512 CAMIONS, JEEPS, FOURCOURNÈTES

CHEVROLET Lumina 1996 7 passagers, automatique, air Carrefour Subaru 450-625-1114

CHEVROLET Venture 99, aut., 29 000 km, mag. toil, 15 300\$. S.D. Auto 514-952-9808

CHEVROLET Venture 98 514-352-8164, 762-8519, cfr.

CRV LX 98, 99, 01, 5 vitesses et aut. garantie 450-445-4528

DODGE Caravan 2000, tout CV, 98 000 km, 13 750 \$, 450-627-5417.

DODGE Caravan SE 94, rég. vit., 118 000 km, anti-rég., dame proprio, bien entretenu, 6500 \$. 514-254-1859

DODGE Dakota sport Quad Cab 2000, 4 ptes, aut., 4 X 4, CV, 110 000 km, 12 995 \$, Global enr., 514-983-2959

DODGE Grand Caravan LE 95, 7 pass., aut., tout équipé, DU JAMAIS VU! ACURA PLUS (450) 435-4455

DODGE Ram 2500, 1993, excellent pour travail, alarms, 66 000 km, 11 995 \$, 450-455-0653

EUROVAN Camper '99, 82 000 km, tout équipé, suvent, Gar prolongée, Pat, 450-492-4665.

513 TRANSPORTS ET VÉHICULES AUTOMOBILES

500

501 MACHINERIES DIVERSES, VÉHICULES LOURDS

CAMION, Kenworth, exc. état avec remorque 63 pi, "flat bed" neuf avec poss. contrat de vente. Télécopier à 514-707-6377.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURCOURNÈTES

FORD Explorer E. Bauer 96, 85 000 km, exc. état, bal gar. 120 000 km, 15 000 \$. Soir ou lin. sem. 514-341-2513

FORD F150 King Cab 1993, rég. vit volant ajust., ac, beau-châssis, 514-343-6698

FORD F150 4X4, 1989, excellent condition, bas kilométrage. 3900 \$. 514-693-0263.

FORD F-150 XL 99, bleu, fonce, flair side, extra cab, 4 portes, 11 000 km, exc. état, ac, marchepied, anti-vol, 46000 km, très propre, 20 500\$. Jour 514-925-6325.

FORD Ranger XL 93, V6, aut., 41 000 km, exc. état, 1er proprio, 450-627-4846.

FORD Windstar LX 1999, 0 r capitaines 4 portes 26 000km état A1, 22 000\$, 514-235-4192

GMC Pick-up, 98, 3/4 TON HD, moteur 6L, aut., AM/FM stereo cass., attache excellent condition, seulement 69 000 km, financement disponible. A qui la chance? 7 19 950 \$. Georges au 514-953-6418, 514-237-5117

HONDA CRV 1997 à 2002 CHOIX DE 20 MODELES Chambly Honda, 514 990-6699

HONDA CRV 2001, cuir, bas km, tout équipé, comme neuf 8000 \$ de - qu'une neuve 2002 (halva). Maurice 450-663-9553

HONDA CRV 2002, 1000 km seulement, RABAIS - DEMO Chambly Honda, 514 990-6699

HONDA CRV 97, rég. vit., CD, air, 115 000 km, pneus neufs, mags, 14 900 \$. 450-455-0653

EUROVAN Camper '99, 82 000 km, tout équipé, suvent, Gar prolongée, Pat, 450-492-4665.

512 CAMIONS, JEEPS, FOURCOURNÈTES

CHEVROLET Lumina 1996 7 passagers, automatique, air Carrefour Subaru 450-625-1114

CHEVROLET Venture 99, aut., 29 000 km, mag. toil, 15 300\$. S.D. Auto 514-952-9808

CHEVROLET Venture 98 514-352-8164, 762-8519, cfr.

CRV LX 98, 99, 01, 5 vitesses et aut. garantie 450-445-4528

DODGE Caravan 2000, tout CV, 98 000 km, 13 750 \$, 450-627-5417.

DODGE Caravan SE 94, rég. vit., 118 000 km, anti-rég., dame proprio, bien entretenu, 6500 \$. 514-254-1859

DODGE Dakota sport Quad Cab 2000, 4 ptes, aut., 4 X 4, CV, 110 000 km, 12 995 \$, Global enr., 514-983-2959

DODGE Grand Caravan LE 95, 7 pass., aut., tout équipé, DU JAMAIS VU! ACURA PLUS (450) 435-4455

DODGE Ram 2500, 1993, excellent pour travail, alarms, 66 000 km, 11 995 \$, 450-455-0653

EUROVAN Camper '99, 82 000 km, tout équipé, suvent, Gar prolongée, Pat, 450-492-4665.

513 TRANSPORTS ET VÉHICULES AUTOMOBILES

500

501 MACHINERIES DIVERSES, VÉHICULES LOURDS

CAMION, Kenworth, exc. état avec remorque 63 pi, "flat bed" neuf avec poss. contrat de vente. Télécopier à 514-707-6377.

511 CAMIONS, JEEPS, FOURCOURNÈTES

FORD Explorer E. Bauer 96, 85 000 km, exc. état, bal gar. 120 000 km, 15 000 \$. Soir ou lin. sem. 514-341-2513

FORD F150 King Cab 1993, rég. vit volant ajust., ac, beau-châssis, 514-343-6698

FORD F150 4X4, 1989, excellent condition, bas kilométrage. 3900 \$. 514-693-0263.

FORD F-150 XL 99, bleu, fonce, flair side, extra cab, 4 portes, 11 000 km, exc. état, ac, marchepied, anti-vol, 46000 km, très propre, 20 500\$. Jour 514-925-6325.

FORD Ranger XL 93, V6, aut., 41 000 km, exc. état, 1er proprio, 450-627-4846.

FORD Windstar LX 1999, 0 r capitaines 4 portes 26 000km état A1, 22 000\$, 514-235-4192

GMC Pick-up, 98, 3/4 TON HD, moteur 6L, aut., AM/FM stereo cass., attache excellent condition, seulement 69 000 km, financement disponible. A qui la chance? 7 19 950 \$. Georges au 514-953-6418, 514-237-5117

HONDA CRV 1997 à 2002 CHOIX DE 20 MODELES Chambly Honda, 514 990-6699

HONDA CRV 2001, cuir, bas km, tout équipé, comme neuf 8000 \$ de - qu'une neuve 2002 (halva). Maurice 450-663-9553

HONDA CRV 2002, 1000 km seulement, RABAIS - DEMO Chambly Honda, 514 990-6699

HONDA CRV 97, rég. vit., CD, air, 115 000 km, pneus neufs, mags, 14 900 \$. 450-455-0653

EUROVAN Camper '99, 82 000 km, tout équipé, suvent, Gar prolongée, Pat, 450-492-4665.

TRANSPORTS ET VÉHICULES AUTOMOBILES

500

511 CAMIONS, JEEPS, FOURCOURNÈTES

HONDA CRV 97, 4 portes, aut., tout équipée, 74 000 km, noire, Excel Auto 514-342-6363

HONDA CRV

C10 TRANSPORTS ET VÉHICULES AUTOMOBILES

550 AUTOMOBILES

MERCEDES E 430, 2000, 4 Matic, silver/noir, tout équipé, gar., 120 000 km, 280 000 km, 62 500 \$, 450-441-9009

MERCEDES 190E 93, aut., noir, tout équipé, 160 000 km, 4 cyl., 12 000 \$. 450-435-3688.

MERCEDES 300E ou 300 SE, ACHETERAIS, pas d'hiver, carnet d'entretien, 1-116-887-3388

MERCEDES 500 SL, 99, 52 000 km, noire, impeccable luteux.ca 514-336-3000

MERCEDES 320 SL, 97, convertible comme neuve, ailerons, roues chromées, dame proprio, listée 76 000 \$. Aubaine 57 500\$. C.L. inc. 450-627-6342

NISSAN Altima GLE 1999, noir, 43 400 km, cuir, toit, a/c, mags, 17 000 \$. 514-839-7477

NISSAN Maxima 95, man, 5 vit., bleu marine, 135 000 km, 7300 \$. 514-886-6090

NISSAN Sentra 2001, aut., air, 35 000 km, 14 900 \$

OLDSMOBILE Alero 2001, argent, 8000 km, man., 5 vit., 2.4l, a/c, am'fm CD, cruise, 8 pneus neufs, 15 200 \$. 450-335-5435

OLDSMOBILE 98 Regency Elite, 1992, démar., anti-rouille, mags, tout équipé, A1, 5500 \$, 514-683-7605

OUTBACK LTD 1998 et 1999 tout équipé, impeccable Carrefour Subaru 450 625-1114

PASSAT GLS WAGON 2000 Entièrement équipée, 4X4, garantie du constructeur, Lombardie Honda 514-729-2222

PLYMOUTH Colt 94, aut., vente printemps 54955 514-875-1933 CHATEAUGUY TOYOTA

PONTIAC Grand Am GT V6 98, rouge, 2 ptes, cuir, 42 000 km, 21, Jetta 800 \$, 514-839-7477

PONTIAC Grand Am SE 98, 4 ptes, 6 cyl., aut., a/c, tout équipé, 74 000 km, comme neuve, 1 proprio. 514-817-1997

POPULAR MONTREAL
274-5471
Certifié Pur Volkswagen
Véhicules d'occasion inspectés et garantis d'occasion avec garantie limitée de 2 ans ou 40 000 km Assistance routière 24h

POPULAR MONTREAL
AUDI
GARANTIE 2 ANS OU JUSQU'À 160 000 KM

274-5471
Financement: 2.9%
Véhicules d'occasion

99, A4, quattro, automatique, bleu 78 200 km, 1.8T gr. sport 99, A4, aut. quattro, mélange, 52 000 km, groupe 1, 450-441-9009

A4, quattro, automatique, argent, 56 000 km

274-5471
Audi

PORSCHE Boxter, 99, noir, int. Boxter Red, 22 000 km, tout équipé, 53 700 \$ 519-583-5750

PORSCHE Boxter, argent, 99, Tiptronic, 10 000 km, 55 900 \$, après 17h 450-621-7325

PORSCHE C4 91, gris charcoal, 39 000 km, ultra propre, exc. condition, 49 000 \$ ferme, 514-231-4292 entre 9-17 h.

SAAB 96 900S, 5 vit., bourgeoise, vitres élect., 160 000 km, 9000 \$. 514-985-6646

SAAB 900 SE 1995 V6, 5 vitesses, cuir, état A-1 6500 \$, ctr., 514-952-0551

SATURN 1997, familiale très bon état, REDUIT À 5950 \$ Chamby Honda, 514 990-6699

SATURN SL 1, 99, 4 ptes, 5 vit., air, 34 000 km, 9998 \$, S.D. Auto 514-952-9908

SATURN SL1, 2001, 4 ptes élect. a/c, alarme, 5200 km, gar. employé GM, 450-668-7416

SUBARU Forester 99, 5 vit., garantie, 15 900 \$. Groupe Automobiles 450-975-7787

SUBARU Impreza, 4 X 4 aut., air, voiture très RARE Chamby Honda, 514 990-6699

SUBARU Legacy 2.5 GT 99, familiale, awd, aut., 4 ptes, 22 000 km, 22 500 \$, S.D. Auto 514-952-9908

SUBARU Legacy fam., 4x4, 95, aut., 140 000 km, cuir, démar., 25 000 \$, 514-526-9454 8227

SUBARU Outback 99, aut., air, 78 000 km, finance - échange Courage Lavigne (514) 457-9797

SUNFIRE 2000, 4 portes choix de 3, très bas millage, air Carrefour Subaru 450 625-1114

SUNFIRE GT 2000, 16 000 km, équipée de A à Z, extra propre + roue hiver. Cuy. 450-714-738

SUNFIRE 96rouge, manuelle, 2 ptes, 99 000 km, très propre, 1 proprio, 5900 \$. 450-589-3705.

550 AUTOMOBILES

SUZUKI Esteem fam 99, aut et man, 64 000 km, bourgeoise

ROSSARO TOYOTA, 450-445-0577 514-821-8504

TERCEL 98, 99 000 km, aut., garantie 450-445-4526

TOYOTA Camry 2001, tout équipé, A-1, 21 700 km, 5000 \$. 514-228-3011

TOYOTA Camry 98, tout équipé, noire, toit ouvrant, Excel Auto 514-342-6363

TOYOTA Camry 98, aut., tout équipé comme neuve 12 950\$ Groupe Autos 450-975-7787

TOYOTA Camry CE 2000, 30 000 km, état A-1, bal. loc. 395 \$ fin 04-04, achat possible. 514-273-7496

TOYOTA Camry LE 98 et 99, 58 000 km, 4-6 cyl., tout équipé

TOYOTA Corolla 1993 5 vit., exc. condition. Fait voir A-1. 514-703-3606

TOYOTA Corolla 2001, noire, CD, 20 000 km, bal. loc. 273 \$ + b. (fin mars 05) 450-441-4695

TOYOTA Corolla 95 à 99, couleurs variées, garantie, vente printemps 05 paiement avant juin 2002. 514-875-1933

TOYOTA Corolla 98, 5 vit., a/c, reprise de banque 9950 \$. C.L. inc. 450-627-6342

TOYOTA Corolla DX 95 à ptes, man, 129 000 km, A-1, comme neuve. MADR 450-922-9922

TOYOTA Corolla LE 98, aut., a/c, équipée, 63 000 km, 12 495\$ NORDEST VOLKS 325-3422

TOYOTA Corolla Plus, 2002, 21 000 km, aut., air, CD luteux.ca 514-336-3000

TOYOTA Corolla VE 98, air aut., 66 000 km, 11 000 \$ nég. 450-622-8879, 450-929-4763

TOYOTA Echo 2000, 4 ptes, aut., /BRASSAR TOYOTA, 450-445-0577 514-821-8504

TOYOTA Echo 2001, 4 ptes, aut., 13 000 km, 12 800 \$. S.D. Auto 514-952-9908

TOYOTA Solara 99, aut., gar. équipée, 80 000 km, 19 000 \$ Courage Lavigne (514) 457-9797

TOYOTA Solara (Camry) 99, 41 300 km, 6 cyl., aut., équipée, 18 995 \$. 514-592-8452

TOYOTA Supra Targa, 88, exc. état, man., 150 000 km, rouge 05, 450-438-6993

TOYOTA Tercel 1997, 4 ptes, 4 ptes, aut., 77 000 km, très propre, 9000 \$. 450-655-8178.

TOYOTA Tercel 1999, 4 ptes, 5 vit., 10 555 \$

TOYOTA Tercel 95 à 2001, plusieurs au choix, à partir de 17 995\$. 514-441-9009

VOLKS New Jetta 99 à 2001, plusieurs au choix, à partir de 17 995\$. 514-441-9009

VOLKS New Jetta 99, 2001, plusieurs au choix, à partir de 17 995\$. 514-441-9009

VOLKS New Jetta GLS 99, tout équipé, 80 000 km, 18 995 \$, baubaine, 450-678-3622

VOLKS Passat 2000, 1.8 IT 5 vit., air, CD, 21 700 km, argent, 23 800\$. 514-941-5073

VOLKS Passat GLX 98, aut., tout, bas millage, 514-990-8977

VOLKS Passat GLX 1999 bal. loc. 514-441-9009

VOLKS Passat GLX 98, 4 ptes, 5 vit., 56 000 km, bleu, 8 pneus A1, 8400 \$. 514-917-7258

VOLKS Tercel 98, 83 000 km, aut., cassettes, démar., distance luteux.ca 514-336-3000

TOYOTA Tercel 98, 8 ptes, 5 vit., 65 000 km, 8 pneus, 100 000 km, 8 pneus, 102 ou 106 pass., 9800 \$. 514-696-7182

TOYOTA Tercel 99, 4 portes 5 vit., inspectée, bas prix 9600 \$ Chamby Honda, 514 990-6699

TOYOTA Tercel, 99, 4 ptes, aut., verre, 39 000 km, 8 pneus, bal. gar., chauffe motor, 10 480 \$. 450-621-3513.

TOYOTA Tercel CE, 98, 2 ptes, int. cuir, 100 000 km, 8 pneus, MADR 450-922-9922

TOYOTA Tercel CE 1998 67 000 km, impeccable Carrefour Subaru 450 625-1114

550 AUTOMOBILES

VOLKS Golf, 97, parfaite condition, tout équipé, 100 000 km, 87955 514-248-5381

VOLKS Golf 99, 4 Ptes aut., alarme, Garantie 18 995\$. 514-990-8977

VOLKS Golf 99, 5 vit., 2.1, noire, 56 000 km, garantie, 11 995 \$, 500 \$. 514-228-3011

VOLKS Golf GL TDI 2000 a/c, garantie, 514-990-8977

VOLKS Golf GLS TDI 1999 gar., 514-990-8977

VOLKS Golf Turbo Diesel 96, a/c, bi-sonde, alarme, A-1, 12 350 \$. 450-641-0075.

VOLKS Jetta 97, 2.0, noir, 94 000 km, 12 495\$ inspecté. Global enr., 514-983-2959

VOLKS Jetta GL 95, turbo diesel, 5 vit., blanche, a/c, 6995 \$. Julien Auto: 514-865-7765

VOLKS Jetta GLS 99, VR6, 50 000 km, 6 cyl., man., a/c, régl., 20 000 \$. 450-534-5627

VOLKS Jetta GLS 2000, aut., 37 000 km, noire, a/c, 6CD, A1, 19 999 \$. 450-444-8552.

VOLKS JettaGLS TDI 2001 diesel 2001, 5 vit a/c 18 000 km 22 000\$ SD Auto 514-952-9908

VOLKS Jetta GT 97, 2.0 a/c, choix, aut. ou 5 vit., 12 495 \$, 514-990-8977

VOLKS Jetta GT 97, 2.0 a/c, aileron, mags, 130 000 km, démar., distance, alarme, A-1, 12 350 \$. 450-641-0075.

VOLKS Jetta GT, 97, 5 vit., noir, 63 000 km, 12 495 \$ NORDEST VOLKS 325-3422

VOLKS Jetta TDI 2000 GLS, 78 000 km, man, 5 vit., a/c, vitres élect., sièges chauffants, etc. 16 500 \$. 514-288-9404.

VOLKS Jetta TDI 00, cuir tout mags, 5 vit, garantie, 18 995 \$ NORDEST VOLKS 325-3422

VOLKS Jetta TDI GLS 2000, 5 vit., garantie, 514-990-8977

VOLKS New Jetta 1999 GLS, 78 000 km, man, 5 vit., a/c, vitres élect., sièges chauffants, etc. 16 500 \$. 514-288-9404.

VOLKS New Jetta 99 à 2001, plusieurs au choix, à partir de 17 995\$. 514-441-9009

VOLKS New Jetta GLS 99, tout équipé, 80 000 km, 18 995 \$, baubaine, 450-678-3622

VOLKS Passat 2000, 1.8 IT 5 vit., air, CD, 21 700 km, argent, 23 800\$. 514-941-5073

VOLKS Passat GLX 98, aut., tout, bas millage, 514-990-8977

VOLKS Passat GLX 1999 bal. loc. 514-441-9009

VOLKS Passat GLX 98, 4 ptes, 5 vit., 56 000 km, bleu, 8 pneus A1, 8400 \$. 514-917-7258

VOLKS Tercel 98, 83 000 km, aut., cassettes, démar., distance luteux.ca 514-336-3000

TOYOTA Tercel 98, 8 ptes, 5 vit., 65 000 km, 8 pneus, 100 000 km, 8 pneus, 102 ou 106 pass., 9800 \$. 514-696-7182

TOYOTA Tercel 99, 4 portes 5 vit., inspectée, bas prix 9600 \$ Chamby Honda, 514 990-6699

TOYOTA Tercel, 99, 4 ptes, aut., verre, 39 000 km, 8 pneus, bal. gar., chauffe motor, 10 480 \$. 450-621-3513.

TOYOTA Tercel CE, 98, 2 ptes, int. cuir, 100 000 km, 8 pneus, MADR 450-922-9922

TOYOTA Tercel CE 1998 67 000 km, impeccable Carrefour Subaru 450 625-1114

TOYOTA Tercel SL 1, 99, 4 ptes, 5 vit., air, 34 000 km, 9998 \$, S.D. Auto 514-952-9908

SATURN SL1, 2001, 4 ptes élect. a/c, alarme, 5200 km, gar. employé GM, 450-668-7416

SUBARU Forester 99, 5 vit., garantie, 15 900 \$. Groupe Automobiles 450-975-7787

SUBARU Impreza, 4 X 4 aut., air, voiture très RARE Chamby Honda, 514 990-6699

SUBARU Legacy 2.5 GT 99, familiale, awd, aut., 4 ptes, 22 000 km, 22 500 \$, S.D. Auto 514-952-9908

SUBARU Legacy fam., 4x4, 95, aut., 140 000 km, cuir, démar., 25 000 \$, 514-526-9454 8227

SUBARU Outback 99, aut., air, 78 000 km, finance - échange Courage Lavigne (514) 457-9797

SUNFIRE 2000, 4 portes choix de 3, très bas millage, air Carrefour Subaru 450 625-1114

SUNFIRE GT 2000, 16 000 km, équipée de A à Z, extra propre + roue hiver. Cuy. 450-714-738

SUNFIRE 96rouge, manuelle, 2 ptes, 99 000 km, très propre, 1 proprio, 5900 \$. 450-589-3705.

550 AUTOMOBILES

VOLKS Golf, 97, parfaite condition, tout équipé, 100 000 km, 87955 514-248-5381

VOLKS Golf 99, 4 Ptes aut., alarme, Garantie 18 995\$. 514-990-8977

VOLKS Golf 99, 5 vit., 2.1, noire, 56 000 km, garantie, 11 995 \$, 500 \$. 514-228-3011

VOLKS Golf GL TDI 2000 a/c, garantie, 514-990-8977

VOLKS Golf GLS TDI 1999 gar., 514-990-8977

VOLKS Golf Turbo Diesel 96, a/c, bi-sonde, alarme, A-1, 12 350 \$. 450-641-0075.

VOLKS Jetta 97, 2.0, noir, 94 000 km, 12 495\$ inspecté. Global enr., 514-983-2959

VOLKS Jetta GL 95, turbo diesel, 5 vit., blanche, a/c, 6995 \$. Julien Auto: 514-865-7765

VOLKS Jetta GLS 99, VR6, 50 000 km, 6 cyl., man., a/c, régl., 20 000 \$. 450-534-5627

VOLKS Jetta GLS 2000, aut., 37 000 km, noire, a/c, 6CD, A1, 19 999 \$. 450-444-8552.

VOLKS JettaGLS TDI 2001 diesel 2001, 5 vit a/c 18 000 km 22 000\$ SD Auto 514-952-9908

VOLKS Jetta GT 97, 2.0 a/c, choix, aut. ou 5 vit., 12 495 \$, 514-990-8977

VOLKS Jetta GT 97, 2.0 a/c, aileron, mags, 130 000 km, démar., distance, alarme, A-1, 12 350 \$. 450-641-0075.

VOLKS Jetta GT, 97, 5 vit., noir, 63 000 km, 12 495 \$ NORDEST VOLKS 325-3422

VOLKS Jetta TDI 2000 GLS, 78 000 km, man, 5 vit., a/c, vitres élect., sièges chauffants, etc. 16 500 \$. 514-288-9404.

VOLKS Jetta TDI 00, cuir tout mags, 5 vit, garantie, 18 995 \$ NORDEST VOLKS 325-3422

VOLKS Jetta TDI GLS 2000, 5 vit., garantie, 514-990-8977

VOLKS New Jetta 1999 GLS, 78 000 km, man, 5 vit., a/c, vitres élect., sièges chauffants, etc. 16 500 \$. 514-288-9404.

VOLKS New Jetta 99 à 2001, plusieurs au choix, à partir de 17 995\$. 514-441-9009

VOLKS New Jetta GLS 99, tout équipé, 80 000 km, 18 995 \$, baubaine, 450-678-3622

VOLKS Passat 2000, 1.8 IT 5 vit., air, CD, 21 700 km, argent, 23 800\$. 514-941-5073

VOLKS Passat GLX 98, aut., tout, bas millage, 514-990-8977

VOLKS Passat GLX 1999 bal. loc. 514-441-9009

VOLKS Passat GLX 98, 4 ptes, 5 vit., 56 000 km, bleu, 8 pneus A1, 8400 \$. 514-917-7258

VOLKS Tercel 98, 83 000 km, aut., cassettes, démar., distance luteux.ca 514-336-3000

TOYOTA Tercel 98, 8 ptes, 5 vit., 65 000 km, 8 pneus, 100 000 km, 8 pneus, 102 ou 106 pass., 9800 \$. 514-696-7182

TOYOTA Tercel 99, 4 portes 5 vit., inspectée, bas prix 9600 \$ Chamby Honda, 514 990-6699

DÉCÈS, PRIÈRES, REMERCIEMENTS
900

INDEX DES DÉCÈS

BEAULIEU (Goyer), Alice
Autrefois de Ville St-Laurent
BOURGUIGNON, Laurent

CLÉROUX, Dominique
Outremont

CÔTÉ (Drapeau), Denise
Roxboro

DION, Yves
Montréal

GAREAU, P. Marcel, s.j.
Lafontaine (Saint-Jérôme)

GINGRAS (Soucisse), Lucile
Montréal

HÉBERT (Gagnon), Françoise
Beloil

PARADIS, Bruno
Montréal

SIMEONE, Angelo
Laval

VALCOURT Desroches, Suzanne
Blainville

DION, Yves
1936 - 2002

À Montréal, le 28 mars 2002, à l'âge de 65 ans, est décédé M. Yves Dion, époux de Mme Françoise De Celles. Outre son épouse, il laisse dans le deuil ses enfants Christian (Chantal Desjardins), Bernard, René (Lucie L'Heureux) et Eric (Nada Haouil), ses petits-enfants Alexis et Victor, Gabriel et Spencer, Françoise et Louis, ainsi que neveux et nièces, parents et amis, et plus particulièrement ses partenaires de bridge des clubs de la région de Montréal. Il sera exposé au salon

Alfred Dallaire inc.
1120, Jean-Talon Est, Montréal

le lundi 1er avril à 14 h. Les funérailles auront lieu le mardi 2 avril à 14 h en l'église St-Stanislas de Kosika, 1350, boul. St-Joseph Est, Montréal. Des dons à la Fondation de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont seraient appréciés. Heures des visites: lundi de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, mardi dès 11 h 30.



PARADIS, Bruno
1942 - 2002

À Montréal, le 27 mars 2002, à l'âge de 59 ans, après un courageux combat contre le cancer, est décédé M. Bruno Paradis. Il a œuvré au sein de Alhambra Québec et au 4ième degré des Chevaliers de Colomb (Assemblée Léon-Labarre). Il a aussi été directeur de plusieurs centres de rénovation. Il laisse dans le deuil son épouse Danyèle Galibois, ses enfants Alain et Benoit (Manon Desrosiers), ses petits-enfants Cédéric et Olivier, sa mère Fernande Collard, son frère Fidèle (Elaine Bourbonnais), sa soeur Ginette (Allan Armes), sa belle-mère Paulette Messier Galibois, ainsi que ses neveux, sa nièce, parents et amis.

La famille recevra les condoléances au
Complexe funéraire Alfred Dallaire inc.
(Cimetière Près du Fleuve)

2750, boul. Marie-Victorin Est, Longueuil
Les heures de visite sont lundi le 1er avril de 12 h à 17 h et de 19 h à 22 h et mardi le 2 avril dès 9 h 30.
Les funérailles seront célébrées mardi le 2 avril, à 11 h, en l'église Notre-Dame-du-Foyer au 5999, 40e avenue à Rosemont (angle Bellechasse). Des dons à la Société canadienne du cancer et à Alhambra Québec seraient appréciés.

SIMEONE, Angelo
1923 - 2002

De Laval, le 29 mars 2002, à l'âge de 78 ans, est décédé M. Angelo Simeone. Il laisse dans le deuil son épouse Mme Lidia Mastrogiacomio, ses frères Ninuccio et feu Salvatore, beaux-frères, belles-soeurs, neveux et nièces, ainsi que plusieurs autres parents et amis. Il sera exposé au

Complexe funéraire Alfred Dallaire inc.
1350, autoroute 13 (angle rue Principale)
Ste-Dorothée

le lundi 1er avril dès 14 h. La parole liturgique suivra à 18 h en la chapelle du complexe. Au lieu de fleurs, des dons à la Société canadienne du cancer seraient grandement appréciés.

GAREAU, P. Marcel, s.j.
1916 - 2002

À Lafontaine (Saint-Jérôme), le 25 mars 2002, est décédé, à l'âge de 86 ans, le père Marcel Gareau. Né à Montréal, le 12 février 1916, il entra chez les Jésuites en 1934 et fut ordonné prêtre en 1947. D'abord professeur de grec aux étudiants jésuites (41-44; 48-50), il partit pour l'Éthiopie en 1951 où il restera pendant 27 ans: professeur, préfet des études à Tafari Makonnen School et supérieur de la communauté. Il fut ensuite secrétaire de l'Assistance d'Afrique à Rome (78-92). De retour en Afrique en 1992, il fut, entre autres fonctions, archiviste des Jésuites de l'Afrique de l'Est. Il revint au Canada à l'été 2000. Outre ses confrères jésuites, il laisse dans le deuil sa belle-soeur Madeleine Bousquet, ses nièces, Lise et Francine Audette, Lydie Gareau, ses neveux, Pierre Audette et Eric Gareau, les conjoint(e)s, de nombreux petit(e)s-neveux/nièces et amis. Son corps sera exposé à la

Maison des Jésuites
175, chemin des Hauteurs, Lafontaine

le lundi 1er avril 2002, à partir de 9 h 30. Les funérailles y seront célébrées à 15 h. Au lieu de fleurs, des dons aux Missions jésuites (25, rue Jarry Ouest, Montréal, H2P 1S6) seraient appréciés.

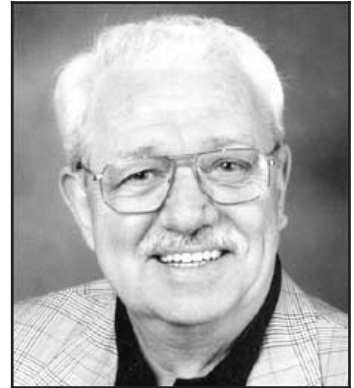
DÉCÈS

BEAULIEU (Goyer), Alice
1910 - 2002

Autrefois de Ville St-Laurent, le 28 mars 2002, à l'âge de 91 ans, est décédée Alice Goyer, épouse de feu Arthur Beaulieu. Elle laisse dans le deuil ses enfants: Célyne, Nicole (Pierre Belleau) et Gilles-André (Monique Poirier), ses petits-enfants: Martine, Jocelyn, Patrick, Mélanie, Valérie et Nathalie, ses arrière-petits-enfants: Jeremy et Louis, sa belle-soeur, Laurence Sauvé (Beaulieu) ainsi que de nombreux parents et amis. La famille recevra les condoléances au

Complexe funéraire Urgel Bourgie
3955, Côte-de-Liesse
(angle Ste-Croix), Ville St-Laurent
www.urgelbourg.com

Les funérailles auront lieu le lundi 1er avril 2002 à 11 h 30, en l'église St-Sixte, 1895 de l'Église, St-Laurent, et de là au cimetière de la paroisse St-Laurent. Parents et amis sont priés d'y assister sans autre invitation. Des dons à la Fondation québécoise des maladies du cœur seraient appréciés. Heures des visites: dimanche de 14 à 17 h et de 19 à 22 h, lundi à partir de 9 h 30.



BOURGUIGNON, Laurent
1933 - 2002

Laurent Bourguignon est décédé le jeudi 28 mars 2002 à son domicile, comme il le souhaitait, soutenu par sa conjointe Lise Payette. Son décès crée un vide immense aussi pour ses enfants François, Daniel, Nathalie et Patrice Bourguignon, ainsi que pour Daniel, Dominique et Sylvie Payette. Elle laisse également dans le deuil leurs conjointes et conjoints. Il était aussi le papie adoré d'Annick et Alexane Bourguignon et de Flavie Payette Renouf. Sa bonté et son amour de la vie lui ont valu l'affection de tous mais particulièrement celle de ses frères et de ses nombreux amis et amies. Que tous ceux et celles de la famille, des amis, des professionnels au grand cœur qui ont permis à Laurent de s'éteindre paisiblement soient remerciés. Notamment Dr Michel Lemoyne et le personnel du 6e étage de l'hôpital St-Luc ainsi que ceux et celles du CLSC de Verdun dont Dr Geneviève Dechêne et Danielle Déry, le personnel de l'Ordre de Victoria dont Marie-Claude Mainville, ainsi que Fidel Lope et Gloria Chavarría.

Tous ceux et celles qui l'ont aimé, qui ont partagé son amour de la vie, de la bonne chère, des bons vins, de la musique et des chevaux sont invités. La famille recevra les condoléances le mardi 2 avril 2002, de 10 heures à 21 heures, au

Centre funéraire Côte-des-Neiges
4525, ch. de la Côte-des-Neiges, Montréal
(514) 342-8000

Une cérémonie aura lieu le mercredi 3 avril à 13 heures dans la chapelle du centre.

CLÉROUX, Dominique

À Outremont, le 26 mars 2002, à l'âge de 41 ans, est décédé subitement Dominique Cléroux, rédacteur et collaborateur au magazine Son & Image.

Il laisse dans le deuil son frère Alain (Michèle Corneau), son oncle et sa tante Serge et José Boucher ainsi que de nombreux parents et amis.

La famille recevra les condoléances, en présence des cendres, à la

Résidence Alfred Dallaire inc.
1111, avenue Laurier Ouest
Outremont

le lundi 1er avril de 14 à 21 h. Les funérailles auront lieu le mardi 2 avril à 10 h 30 en l'église des Dominicains, au 2715, chemin de la Côte Ste-Catherine à Montréal. Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation des maladies du cœur seraient appréciés.



CÔTÉ (Drapeau), Denise

De Roxboro, le 30 mars 2002, à l'âge de 68 ans, est décédée Mme Denise Drapeau, épouse de Bernard Côté. Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses enfants Richard, Robert (Marie-Claude), son frère Richard, Robert (Marie-Claude), son frère Fernand (Jeannine), sa soeur Lucille (Donald), ses beaux-frères, belles-soeurs, ses neveux et nièces, parents et amis. Exposée au

Complexe funéraire Alfred Dallaire inc.
14370, boul. Pierrefonds, Pierrefonds

le lundi 1er avril de 14 h à 17 h et de 19 h à 22 h, le mardi 2 avril à compter de 12 h. Les funérailles suivront à 14 h en l'église Marie-Reine-de-la-Paix, 11075, boul. Gouin Ouest. Au lieu de fleurs, des dons à la Fondation du centre hospitalier Notre-Dame de la Merci (soins palliatifs) seraient appréciés.

REMERCIEMENTS

REMERCIEMENTS au Sacré-Coeur pour faveur obtenue. T.H.

Association d'Entraide Ville-Marie inc.

CANCER: Soins palliatifs à domicile

Soins professionnels gratuits
et
Soutien bénévole

quand chaque jour compte!

Depuis 1973

(514) 272-7200



Photo ROBERT SKINNER, La Presse ©

Une cinquantaine de personnes ont dénoncé hier midi l'occupation de la Palestine par les Israéliens devant le consulat d'Israël à Montréal.

Une cinquantaine de manifestants devant le consulat d'Israël

Pour dénoncer la politique d'Ariel Sharon à l'égard du peuple palestinien

RAYMOND GERVAIS

L'attaque et le siège du quartier général de Yasser Arafat entrepris vendredi à Ramallah par Israël, en réplique à des attentats suicides perpétrés au cours des derniers jours, inquiètent au plus haut point la communauté palestinienne montréalaise.

Hier midi, une cinquantaine de personnes ont manifesté devant le consulat d'Israël à Montréal afin de dénoncer la politique d'Ariel Sharon à l'égard du peuple palestinien.

Un des protestataires, Amir Khadir, a expliqué qu'une vague de sympathie pour le peuple de la Palestine traverse actuellement la société québécoise, peu importe les origines de chacun.

« Les gens s'aperçoivent qu'une grande injustice est présentement faite contre le peuple palestinien et que le Canada pourrait jouer un rôle important pour ramener la paix dans ce coin du globe. Il est clair qu'Israël doit se retirer des territoires occupés avant qu'un véritable dialogue de paix ne puisse s'amorcer. Je crois que le ministre des Affaires étrangères et que le

premier ministre du Canada sont actuellement paralysés par un lobby pro-Israélien très puissant qui, à mon avis, fait du tort au peuple israélien. La paix à long terme passe par la sécurisation de l'ensemble du territoire. Sans justice au peuple palestinien, nous tombons dans un cul-de-sac interminable, qui amène riposte après riposte », a déclaré le manifestant qui blâme à la fois Israël et les commandos suicides palestiniens pour l'escalade militaire.

Selon M. Khadir, Jean Chrétien devrait s'asseoir avec les lobbyistes pro-Israéliens du Canada et leur faire comprendre que pour l'avenir d'Israël, ils (les lobbyistes) doivent maintenant faire pression sur le gouvernement israélien afin qu'il change sa politique.

« On doit se poser la question suivante: comment se fait-il que toute la communauté internationale n'arrive pas à faire entendre raison à un État qui exerce un terrorisme étatique organisé. Le Palestinien ignorant qui pense qu'en allant tuer des innocents il va arriver à quelque chose, agit sur un coup de tête, par ignorance et par dépit. Mais un État structuré qui pratique la même forme de terreur, c'est inadmissible », a expliqué M. Khadir.

Enfin un modèle animal pour la candidose reliée au virus du sida

RAYMOND GERVAIS

DEUX MÉDECINS de l'Université de Montréal et de l'Institut de recherches cliniques de Montréal ont réussi à reproduire chez la souris la candidose, une infection courante et souvent débilitante dont souffrent les personnes atteintes du VIH (virus du sida).

Cette percée importante ouvre la voie de la recherche sur les causes de la candidose, et permettra de mettre au point un traitement de l'infection et éventuellement de la prévenir.

La découverte scientifique fera l'objet d'un article qui sera publié dans *The Journal of Infectious Diseases* le 15 avril prochain.

Le projet de recherche qui a mené à la création de la souris cobaye a été réalisé conjointement par les docteurs Louis de Repentigny, directeur du laboratoire de mycologie médicale de l'Université de Montréal et de l'hôpital Sainte-Justine, ainsi que par le docteur Paul Jolicoeur, directeur de l'unité de recherche en biologie moléculaire de l'Institut de recherche clinique de Montréal.

Selon les chercheurs, les infections buccales et oesophagiennes liées au virus candida albicans affligent souvent les personnes atteintes du VIH.

Ces infections peuvent entraîner une alimentation réduite et une perte de poids chez le sujet. Le traitement de la candidose est souvent gêné par des souches de candida albicans qui résistent aux traitements antifongiques conventionnels.

« Sans modèle animal, il était impossible pour les chercheurs d'étudier les déficits immunologiques qui favorisent l'apparition de la candidose en présence de l'infection au VIH », a expliqué le docteur de Repentigny. Grâce au nouveau modèle animal, les chercheurs pourront acquérir la compréhension nécessaire pour élaborer des démarches rationnelles de reconstitution immunitaire. »

Au cours de l'étude, les docteurs de Repentigny et Jolicoeur ont réussi pour la première fois à reproduire les caractéristiques cliniques et biologiques de la candidose chez les souris transgéniques porteuses de VIH-1, qui développent une maladie apparentée au sida.

Ces nouvelles connaissances devraient contribuer au développement d'inhibiteurs plus puissants et à la mise au point d'un traitement efficace, ce qui aura un effet d'amélioration directe de l'état de santé des personnes atteintes du VIH et souffrant de la candidose.

In Memoriam

Votre généreuse contribution permettra de financer les programmes de recherche en santé respiratoire et de soutenir les différents services de l'Association pulmonaire du Québec.

C'est plus de 700 000 québécois, souffrant de maladies respiratoires, qui vous disent MERCI !



Sans frais: 1 800 295-8111
Montréal: (514) 287-7400

SCIENCES



Photo ROBERT MAILLOUX, La Presse

Le centre de gestion de la circulation du ministère des Transports du Québec

Sur la route du transport intelligent

ANNE FLEISCHMAN

Imaginez une ville où les feux de circulation sont toujours coordonnés et les entrées d'autoroutes jamais congestionnées... Une ville où les ambulances arrivent sur les lieux d'un accident en un éclair, et où l'on est prévenu par téléphone de l'arrivée de son autobus... Utopie ? Non, c'est la réalité de demain, grâce aux STI : les systèmes de transport intelligents.

Saviez-vous qu'il y a des « boucles d'induction » sous les autoroutes montréalaises et qu'une batterie de caméras vous surveillent en permanence ? L'objectif : identifier le plus vite possible la moindre anomalie dans le flot de circulation, prévenir aussitôt les automobilistes grâce à des panneaux à affichage variable situés un peu partout sur le réseau, et envoyer des secours, si nécessaire.

Un système simple, mais surtout, intelligent. D'un côté, des boucles câblées mesurent automatiquement, tous les 500 mètres, le nombre de véhicules qui passent dans leur champ magnétique. De l'autre, de puissants ordinateurs comparent en permanence les données et avertissent un opérateur si le débit change de manière imprévisible. Le cœur du dispositif est situé au centre-ville de Montréal, dans le centre de gestion de la circulation du ministère des Transports du Québec (MTQ). Il a été mis en place il y a environ 5 ans pour quelque 20 millions, une somme modeste compte tenu des importantes économies de temps et de carburant réalisées grâce à ce système.

Faciliter la vie des automobilistes en rendant les routes et les véhicules « intelligents » n'est pourtant pas une idée nouvelle. Elle est née dans les années 60 aux États-Unis et au Japon d'une question (déjà) d'actualité : la saturation du réseau routier liée au nombre croissant d'automobilistes. « Le problème, c'est qu'augmenter l'offre en construisant toujours plus de routes ne sert strictement à rien à long terme. Avant de satisfaire la demande, il faudrait quasiment bétonner le Québec sur trois étages », explique Teodor Crainic du Centre de recherche sur les Transports (CRT). D'où l'idée suivante : au lieu d'agrandir le réseau, essayons de le rendre plus efficace.

Des transports « high tech »

Une kyrielle de procédés technologiques a donc été mise au service des transports. À Montréal par exemple, des stations météo-routières sont installées sous l'autoroute Métropolitain. Elles mesurent la température de la chaussée et permettent d'anticiper le moment d'épandre du sel ou de l'abrasif. Le principe est simple : au lieu d'attendre que la glace se forme, un système de capteurs situés quelques centimètres sous le pavé prévient automatiquement un centre de contrôle du moment de formation de la glace, permettant aux véhicules d'épandage d'entrer en action plus rapidement.

Ce dispositif permet également d'utiliser moins de sel (entre 20 % et 30 %), ce qui représente une source d'économie non négligeable. Le sel n'est en effet épandu qu'en cas de nécessité, les températures entre la chaussée et l'air ambiant pouvant considérablement varier. Enfin, le système répond à des préoccupations environnementales, étant donné l'impact négatif aujourd'hui reconnu des sels de voirie sur l'environnement.

Et ce n'est pas tout. Bientôt, les feux de circulation seront coordonnés grâce à des capteurs, invisibles eux aussi...

Aux États-Unis, certaines entrées d'autoroute sont déjà contrôlées par des feux



Photo ROBERT MAILLOUX, La Presse

Un panneau d'affichage à messages variables du ministère des Transports du Québec sur l'autoroute 40, à Montréal.

de circulation : de rouge s'il n'y a pas assez de place pour passer, le feu passe automatiquement au vert quand une trouée dans le flot est jugée suffisamment grande pour qu'un véhicule puisse s'y insérer sans danger.

Mais si vous rêvez de rouler sur des autoroutes entièrement automatisées, il faudra être plus patient. « On n'a pas encore réussi à mettre en place des liens électroniques entre la route et le véhicule, mais un jour, les distances de sécurité entre les voitures seront calculées par ordinateur. Les autoroutes intelligentes permettront à des files de voitures beaucoup plus nombreuses de circuler en toute sécurité » explique Teodor Crainic.

Au chapitre de la sécurité routière, les constructeurs d'automobiles misent eux aussi sur la carte du transport intelligent. Dans certains modèles, équipés d'un système de localisation par satellite (GPS) et reliés à un centre d'appel, un signal avertit automatiquement un opérateur quand l'ouverture du coussin de sécurité du véhicule est déclenchée. Une ambulance est envoyée sur les lieux si le conducteur ne donne pas signe de vie. Plus pragmatique mais tout aussi utile, ce système permet également à l'opérateur de déverrouiller le véhicule à distance si on a oublié ses clés à l'intérieur.

Planifier pour mieux rouler

Les capteurs, boucles d'induction et autres GPS ne sont que la partie immergée de l'iceberg des systèmes de transport intelligents. Au CRT, l'un des centres de recherche en transport les plus importants au monde, on travaille surtout du côté de la planification. Le mot d'ordre : penser le transport de manière globale. « S'attaquer au problème de la mobilité sous l'angle unique du transport automobile ne suffit pas. Il faut aussi intégrer le transport en commun, celui des marchandises ou encore la circulation des véhicules d'urgence », souligne Michel Gendreau, directeur du CRT.

Le CRT a récemment conçu un logiciel pour la gestion des flottes d'ambulances. « La problématique des véhicules d'urgence, c'est qu'au moment où l'on reçoit l'appel, il est déjà trop tard pour corriger

la situation. Il faut donc prévoir tous les scénarios et positionner les véhicules de manière à pouvoir réagir rapidement », explique Michel Gendreau. « C'est comme résoudre un casse-tête : on a des contraintes de base — le nombre d'ambulances — et un objectif de temps — intervenir en moins de sept minutes. On programme l'ordinateur pour calculer toutes les situations possibles et on en arrive au positionnement optimum des ambulances. Le tout à grand renfort d'algorithmes. Les simulations sont tellement efficaces qu'Urgences Santé les utilise aujourd'hui pour améliorer ses services.

Le ministère des Transports du Québec est un autre grand utilisateur de ces logiciels de simulation. « Ces logiciels sont très utiles pour calculer l'impact de nouvelles infrastructures sur le trafic global. On les utilise actuellement pour mesurer l'impact du prolongement de l'autoroute 30 », explique Luc Lefebvre, du MTQ.

Des transports en commun intelligents

Dans les STI, si « I » rime avec « Intelligence », il rime surtout avec « Information », particulièrement pour les transports en commun.

Oubliez les autobus volants : les transports en commun du futur sont avant tout conçus pour tenir la clientèle informée de tous les alés du trafic.

Un contrat déjà partiellement rempli à Montréal, où l'on peut consulter les horaires par téléphone ou sur Internet, les informations étant mises à jour immédiatement en cas de retard. La région de Seattle va plus loin : les clients sont directement prévenus par téléphone de l'approche de leur autobus. Un projet similaire est d'ailleurs en cours ici.

Mais il y aura bientôt plus : l'agence métropolitaine de transport (AMT) est en train de mettre en place un système de « reconnaissance automatique des événements ». « Deux lignes de train de banlieue sont présentement équipées de GPS. En cas de retard, c'est un logiciel qui prévient automatiquement les clients en leur envoyant un message par Internet ou téléphone. Il suffira d'être abonné au système », explique Daniel Bergeron de l'AMT.

CAPSULES

Un boni pour la vaccination

LA VACCINATION pourrait avoir un avantage inattendu : réduire le risque de développer l'Alzheimer. C'est ce qu'affirme René Verreault, de l'Université Laval, à Québec, après s'être penché sur les dossiers médicaux de 4392 personnes âgées, sur une période de cinq ans. Il recherchait des corrélations entre l'Alzheimer et une flopée d'autres facteurs, dont le fait d'avoir été vacciné ou non contre diverses maladies. Or, ce qui est ressorti de ses statistiques, c'est que ceux qui ont reçu une injection contre le tétanos ou la diphtérie sont 59 % moins nombreux à souffrir d'Alzheimer — du moins, au cours des cinq années couvertes par l'étude. Chez ceux qui ont reçu le vaccin contre la polio, la différence est de 40 %. Le chercheur, en publiant son étude dans le *Canadian Medical Association Journal*, a prévenu qu'il s'agit de données brutes : l'étude n'avait pas pour objectif d'aller aussi loin, et cette corrélation devra être étudiée avec des groupes plus nombreux et sur de plus longues périodes. Mais elle soulève déjà des questions intrigantes : le fait de donner un coup de pouce au système immunitaire — ce qui est le but premier d'un vaccin — donnerait-il en même temps un coup de pouce au cerveau, le rendant plus apte à se défendre contre les dégâts à l'origine des maladies dégénératives, dont l'Alzheimer ?

Anomalies de père en fils

UNE TECHNIQUE fréquemment utilisée d'insémination artificielle augmenterait le risque de faire surgir des anomalies chez les bébés. Des chercheurs de l'Institut Pasteur, à Paris, se sont aperçus cet hiver que cette technique, appelée injection de sperme intracytoplasmique (ICSI, en anglais), qui consiste à injecter directement le spermatozoïde dans l'ovule, aurait un revers. Parce que cette technique est employée dans les cas où l'homme produit peu ou pas de sperme, et parce que cette carence est causée par une minuscule mutation dans le chromosome Y, cette mutation peut être transmise à l'enfant. Or, ce qu'a découvert l'équipe française dirigée par Ken McElreavey, cette mutation serait le signe annonciateur de problèmes génétiques plus graves : chez huit hommes étudiés par ces chercheurs, le chromosome Y était carrément manquant dans 10 % des cellules de leur corps. Ce qui, en retour, conduit à des anomalies au niveau des organes génitaux. Cette recherche relance le débat sur l'ICSI, une technique contestée depuis son introduction : bien que certaines études affirment qu'elle est sans risques, d'autres concluent à un taux d'anomalies à la naissance deux fois supérieur à la normale. En 1998, 35 000 bébés sont nés à travers le monde grâce à l'ICSI.

Cobayes : rien ne vaut un humain

VOUS PENSIEZ que les tests controversés sur des humains étaient choses du passé ? Au contraire, ces stratégies peu éthiques vont bon train, dénonce l'Agence américaine de protection de l'environnement (EPA). C'est ainsi que des compagnies utilisent des humains (rémunérés) pour tester leur niveau de tolérance à des pesticides. Ces cobayes souffrent en retour, entre autres choses, de maux de tête, nausées, etc. Les compagnies allèguent que l'être humain serait un meilleur cobaye que les animaux pour déterminer de façon réaliste les normes de sécurité de leurs produits. Comment contrecarrer cette pratique ? « En établissant une politique à ce sujet ; l'EPA en a un urgent besoin », soutient Arthur Caplan, spécialiste en bioéthique à l'Université de Pennsylvanie.

Vote de non-confiance

DANS LE CADRE d'un vote informel tenu en décembre, 150 spécialistes du génome humain ont voté à trois contre un pour l'arrêt du Projet génome humain, lorsqu'il achèvera son travail de décodage de nos gènes, en 2003. Ce vote reflète une insatisfaction croissante à l'égard de ce programme qui, financé par plusieurs gouvernements (dont, au premier plan, le gouvernement américain), a été pendant des années la locomotive du projet de décodage de nos gènes, jusqu'à ce que l'entreprise privée se lance dans la course, en 1999. Or, l'insatisfaction des scientifiques vient justement de l'impression que tous les bénéfices tirés de ce projet « sans but lucratif » aient été, depuis, récupérés par des entreprises commerciales — et que le Projet génome humain n'ait donc plus sa raison d'être.

Coup de pouce cosmique

DE GIGANTESQUES explosions cosmiques pourraient avoir donné, au fil de l'histoire, des coups de pouce à l'évolution sur notre planète. En général, ces explosions de rayons gamma, les plus violentes sur-sauts d'énergie jamais observés dans notre Univers, se produisent à des distances si énormes qu'elle ne peuvent avoir grande influence sur nous. Mais selon John Scalo et ses collègues de l'Université du Texas, depuis la naissance de la Terre, au moins un millier de ces explosions auraient pu se produire suffisamment près de nous pour affecter la vie, en exposant par exemple les organismes à des doses élevées de radiations, ou en perturbant momentanément la couche d'ozone, exposant les êtres vivants à des doses élevées de rayons ultraviolets. « Nous en arrivons à une moyenne d'environ un événement tous les cinq millions d'années. » L'article, paru dans *The Astrophysical Journal*, marque un passage une première : c'est la première fois que cette revue d'astrophysique s'intéresse à la biologie...

La poésie du pet

DÉÇU par l'indifférence que manifestent les jeunes de son pays à l'égard de la science, un ministre sud-coréen a décidé de descendre à leur niveau, et de leur offrir un recueil de poésie qui parle de la science... du pet. Entre autres. Intitulé (traduction libre) *Est-ce qu'un pet crache le feu ?*, le livre est une série de courts poèmes, accompagnés d'explications de nature scientifique. Par exemple, l'oeuvre, que nous n'avons pas eu le plaisir de lire, *Pisser sur un ver de terre*, serait un prétexte pour expliquer aux jeunes comment ils devraient traiter les petits animaux. Interrogé par la revue *Science*, le ministre de la Science, Kim Young-hwan, a déclaré que de traiter de sujets quelque peu vulgaires était la meilleure façon de convaincre les jeunes que la science mérite leur attention.

Agence Science-Press